# Кулинарная энциклопедия

**том 8**

# Д–Ж (Даубе – Жимолость)

SHOUT
SHARE
IT

# Annotation

В восьмом томе энциклопедии вы сможете узнать: что такое «жаворонки», джамбалайя и душенина, чем интересна и необычна еврейская кухня – какие десерты любят в Норвегии и Египте, всё о дораде, дыне, ежевике и жимолости, секреты приготовления дрожжевого теста, рецепты жаркого по-русски и по-испански, как правильно сварить жасминовый рис, рецепт знаменитого гратена «дофинуа», как приготовить узбекскую димляму, принципы самых популярных диет и многое другое.


- Кулинарная энциклопедия. Том 8. Д-Ж (Даубе – Жимолость)
  - 
  - Д
    - Даубе
    - Дегласирование
    - Дежа
    - Дейзи
      - 
      - Коктейль дейзи с шампанским
    - Декантер
    - Декантирование
    - Демиглас
    - Демитасс
    - Деревянная посуда
    - Деруны
    - Десерт
    - «Десерт королевы мод»
    - «Десерт мамы Али»
    - Детское питание
    - Джазарие
    - Джалфрези
    - Джамбалайя
    - Джекфрут
    - Джем
      - 
      - Клубничный джем
    - Джин
    - Джин-тоник
    - Джонджоли
    - Джулеп
    - Дзампоне
    - Дзуккотто

- Дивин
- Диета
- Диета Аткинса
- Диета Дюкана
- Диета по группе крови
- Диета Протасова
- Дижестив
- Дижонская горчица
- Димляма (дымляма)
- Димсам
  - 
  - Димсам с креветками
- Димсам с тыквой
- Дичь
  - 
  - Рагу из лосятины
  - Мясо кабана под винным соусом
- Добош
- Довга
- Долма
  - 
  - Долма с индейкой и инжиром в виноградных листьях
  - Долмадес (греческая долма)
  - Долма из зелёного перца
- Донбури
  - 
  - Донбури с курицей
- Донёр
- Донник
- Дорада
  - 
  - Дорада, запечённая с картофелем
  - Дорада во фритюре
  - Индийский суп с дорадой и морепродуктами
- Дофинуа
- Драже
- Драники
  - 
  - Драники со сметаной
- Драчена
- Древесные грибы
- Дрожжевое тесто

- Булочки из дрожжевого опарного теста
- Витой пирог с варёной сгущёнкой и орехами
- Открытый пирог со сливами и базиликом

- Дрожжи
- Дукка
- Дуршлаг
- Духовка
- Духовой шкаф
- Душенина
- Дхал (дал)
- Дыня
  - Дыня с ветчиной
  - Молочный коктейль с дыней
  - Конфитюр из дыни с яблоками и имбирём
- Дюбарри
- Дюбонне
- Дюкасс, ален
- Дюксель
- Дюшбара
- Дюшес
- Дягиль

## Е

- Е, добавки
- Еврейская кухня
- Ежевика
  - Домашний ежевичный лимонад с мятой
  - Ежевичный пирог со штрейзельной крошкой
  - Шоколадный торт с ганашем и ежевикой
- Елец
  - Жареный елец

## Ё

- Ёжики
- Ёлеброд
- Ёрш

## Ж

- «Жаворонки»
- Жалюзи
  - Жалюзи с яблоками и изюмом

- Жарка
- Жаркое
  - 
  - Русское жаркое в горшочках
  - Жаркое из баранины
  - Жаркое «Эстерхази»
- Жаровня
- Жасмин
- Жасминовый рис
- Желатин
- Желе
  - 
  - Молочное желе
  - Фруктовое желе с агар-агаром
  - Двухцветное желе
- Желудочки
  - 
  - Куриные желудочки, тушённые с овощами
  - Суп с куриными желудочками и перловкой
- Жемайтийский суп
- Жемайчю блинай
- Жемчужный лук
  - 
  - Маринованный жемчужный лук
- Женевер
- Женепи
- Женьшень
  - 
  - Китайская настойка
- Жердель
- Жерех
  - 
  - Жерех в белом вине
- Жеруха
- Жжёный сахар (жжёнка)
  - 
  - Пряники на основе жжёного сахара
- Жиго
  - 
  - Классическое жиго
  - Жиго по-провански
- Жимолость
  - 
  - Варенье из жимолости

- Венгерский тёртый песочный пирог с жимолостью

- notes
  - 1
  - 2

# Кулинарная энциклопедия. Том 8. Д-Ж (Даубе – Жимолость)

Руководитель проекта: *Ольга Ивенская*
Составители: *Надежда Бондаренко, Наталья Шинкарёва*
Фотографы: *Павел Леляев, Татьяна Горелкина, Ирина Завьялова*
Консультант: *шеф-повар Сергей Болотов*

© АО «Издательский дом «Комсомольская правда», 2016
© При подготовке макета использовались материалы фотобанков Shutterstock и Depositphotos

# Д

# Даубе

Французское блюдо, прованское жаркое из говядины с овощами, с добавлением апельсиновой цедры и красного вина.

*На 8 порций*
*Время приготовления: 5 часов + маринование*

1,5 кг говядины
2 моркови
0,5 стебля лука-порея
0,5 корня сельдерея
4 луковицы шалота
цедра и сок 1 апельсина
0,5 головки чеснока
2 горсти очищенных грецких орехов
1 веточка розмарина
1 веточка тимьяна
2–3 бутончика гвоздики
2–3 лавровых листа
1 бутылка сухого красного вина
6 ст. л. оливкового масла
150 г сырокопчёной свиной грудинки с кожей
1 ст. л. томатной пасты
соль и перец по вкусу

*Калорийность: 145 ккал*

• Мясо крупно нарезать. Все овощи очистить и нарезать кусочками. Соединить мясо с овощами.

• Залить мясо с овощами соком апельсина, добавив апельсиновую цедру. Чеснок очистить, мелко нарубить. Добавить к мясу чеснок, грецкие орехи, травы и специи. Влить вино. Убрать в холод на 12 часов.

• Достать мясо из холодильника, оставить его согреться при комнатной температуре. Извлечь куски мяса из маринада, слегка обсушить их. В казане или толстостенной кастрюле разогреть половину оливкового масла, обжарить на нём мясо до румяной корочки. Переложить в миску. Овощи извлечь из маринада с помощью шумовки. Отложить.

• Свиную грудинку нарезать. В кастрюле подогреть оставшееся оливковое масло, обжарить на нём грудинку. Добавить овощи из маринада и томатную пасту. Тушить на

слабом огне 1–2 минуты.

• Обжаренное мясо добавить к овощам, залить маринадом, накрыть крышкой, готовить в духовке при 150 °С в течение 1 часа, затем убавить температуру до 125 °С и оставить томиться на 3–4 часа.

• Достать мясо, соус процедить, отжав из овощей весь сок. На слабом огне уварить соус, чтобы он загустел. Выложить на блюдо куски мяса, залить их соусом и подавать к столу.

# Дегласирование

Кулинарный приём, с помощью которого из оставшегося после обжаривания на сковороде мяса жира и мясного сока получают жидкость, использующуюся в дальнейшем как соус или ингредиент сложных блюд. Для дегласирования используют мясной или овощной бульон, воду, сливки, сметану, уксус или вино. Кулинары полагают, что лучший вкус получается при добавлении вина.

Чтобы приготовить простой, но вкусный соус для жареного мяса, нужно в сковороду, где оно готовилось, влить вино или бульон, затем с помощью лопатки отскрести со дна все приставшие кусочки и соки, немного уварить соус (можно дополнительно загустить его сливочным маслом) и, наконец, процедить.

# Дежа

Объёмная посуда с высокими бортиками, в которой замешивают тесто. У древних славян дежа изготавливалась из дерева и служила символом достатка и благополучия.

# Дейзи

Семейство тонизирующих коктейлей, в состав которых входят крепкий алкогольный напиток, лимонный сок, сироп и ликёр. Название происходит от английского слова *daisy*, одно из значений которого – нечто превосходное, первоклассное. Коктейли дейзи имеют характерный красный цвет, который получается в результате добавления сиропов (гренадин, клюквенный, малиновый, клубничный и т. п.) и настоек красного оттенка.

## Коктейль дейзи с шампанским

*На 1 порцию*

20 мл гранатового сока
10 мл свежевыжатого лимонного сока
20 мл жёлтого ликёра шартрёз
100 мл шампанского
2 кубика льда
веточка мяты для украшения

• Гранатовый и лимонный соки влить в шейкер. Добавить туда ликёр, хорошо взболтать.

• Перелить содержимое шейкера в высокий бокал.

• Положить лёд, долить шампанским, украсить веточкой мяты.

# Декантер

Сосуд, в который наливают вино перед тем, как разлить его по бокалам. Считается, что вино при этом «дышит», такая процедура помогает его аромату в полной мере раскрыться. Распространённой ошибкой является убеждение, что, чтобы вино «подышало», достаточно просто откупорить бутылку и дать ей постоять – площадь соприкосновения вина с воздухом в этом случае минимальна. Декантеры представляют собой очень широкие графины, в которых поверхность вина максимально увеличивается для лучшей аэрации. Декантеры чаще всего изготавливают из прозрачного стекла, но встречаются и дорогие экземпляры из хрусталя.

# Декантирование

Процесс переливания вина из бутылки в декантер. Считается, что декантирование насыщает вино кислородом, позволяет избавиться от осадка, уменьшает количество углекислого газа в напитке, что способствует полноценному раскрытию винного букета. Специалисты рекомендуют перелить вино в декантер и оставить его на некоторое время, чтобы улучшить вкусовые характеристики напитка.

# Демиглас

Один из главных соусов французской кухни. Для приготовления демигласа в качестве основного ингредиента используются говяжьи кости, которые обжариваются в духовке, затем из них с добавлением овощей и вина варится очень концентрированный бульон в течение многих часов. Процедура приготовления соуса демиглас достаточно сложная, поэтому даже профессионалы в наши дни предпочитают покупать его готовым.

*Время приготовления: 1,5 суток*

1 кг говяжьих костей с мясом
1 морковь
1 луковица
120 г сельдерея
3 ст. л. растительного масла
100 мл красного вина
соль по вкусу

*Калорийность: 51 ккал*

• Кости промыть, обсушить, сложить на противень. Поместить в духовку и обжарить до коричневого цвета.

• Морковь очистить, нарезать кружочками. Луковицу очистить, нарезать полукольцами, сельдерей помыть, нарезать кружочками. Разогреть в сковороде растительное масло и поджарить на нём нарезанные овощи.

• Переложить кости и овощи в большую кастрюлю, залить водой, чтобы она покрывала кости. Варить на слабом огне в течение суток, чтобы получился насыщенный бульон коричневого цвета.

• Процедить бульон через мелкое сито, влить вино, посолить по вкусу. Выпаривать на огне, пока объём соуса не уменьшится в 4–5 раз.

*Медальоны из телячьей вырезки с соусом демиглас*

# Демитасс

Маленькая кофейная толстостенная чашечка, в которой традиционно подают эспрессо. Объём обычной чашки демитасс составляет 80 мл, а изготавливается она чаще всего из фарфора, хотя иногда можно встретить чашечки и из стали. Основная функция – сохранять тепло кофе, так как охлаждённый эспрессо теряет свои вкусовые качества. Демитасс большего объема (150 мл) используется для подачи капучино.

# Деревянная посуда

Дерево – один из древнейших материалов для изготовления посуды. Поскольку древесина – экологически чистый материал, такая посуда безопасна в использовании, потому что не вступает в химическую реакцию с продуктами. Кроме того, дерево позволяет дольше сохранять тепло готовых блюд. Однако у деревянной посуды есть и свои большие минусы – она неудобна в процессе мытья, её ни в коем случае нельзя мыть в посудомоечной машине.

В числе незаменимых на современной кухне предметов из дерева – кулинарные лопатки, разделочные доски, сервировочные миски и пр.

# Деруны

Блюдо украинской кухни, оладьи из тёртого картофеля. Первое упоминание о дерунах встречается в 1830 году в записях Яна Шитлера, знаменитого польского кулинара. По его мнению, деруны на Украине появились под влиянием немецкой кухни. Подобное блюдо встречается во многих кухнях под разными названиями. Так, в России и Белоруссии это драники, в Литве – пляцки, а в Израиле – латкес.

*На 4 порции*
*Время приготовления: 40 мин*

7 средних картофелин
1 большая луковица
2 зубчика чеснока
2 яйца
0,5 стакана пшеничной муки
3 ст. л. растительного масла
3 ст. л. мелко нарезанного укропа
0,5 стакана сметаны
соль и перец по вкусу

*Калорийность: 105 ккал*

• Картофель помыть, очистить от кожуры, натереть на крупной тёрке. Луковицу очистить, мелко нарезать. Чеснок очистить, мелко порубить. Добавить лук и чеснок к картофелю, перемешать.

• Добавить в картофель яйца, всыпать муку, посолить, поперчить по вкусу. Хорошо перемешать.

• На сковороде разогреть растительное масло. Ложкой выкладывать картофельную массу на сковороду, обжаривать с обеих сторон до золотистой корочки.

• Выложить деруны на блюдо, посыпать укропом, подавать со сметаной.

# Десерт

Сладкое блюдо, которое подаётся, как правило, в конце трапезы или к чаю. Традиция подавать десерты широко распространилась в Европе в конце XIX века, когда в мире значительно выросло производство сахарного песка. Подавляющее большинство десертов – сладкие, хотя есть и исключения, например, подаваемая в конце трапезы сырная тарелка тоже является десертом.

Самые распространённые десерты – это торты, пирожные и другая сладкая выпечка, мороженое, фрукты или фруктовые салаты, сладкие муссы, желе, суфле и пудинги, кофе с мороженым, сладкие десертные вина.

# «Десерт королевы мод»

Норвежский десерт, в состав которого входят яйца и шоколад. Другое название десерта – «пудинг королевы Мод» или «десерт из Хаугесюнд». Считается, что впервые десерт приготовили в 1906 году, когда королева Мод и король Хокон посетили город Хаугесюнд, расположенный на юго-западе Норвегии.

*На 3 порции*
*Время приготовления: 30 мин*

5 яичных желтков
5 ст. л. сахара
5 листов желатина или 0,5 пакетика желатина в гранулах
6 ст. л. взбитых сливок
0,5 стакана портвейна (по желанию)
200 г тёртого тёмного шоколада для кондитерских изделий
150 г свежей малины
вафли, сахарное печенье или бисквиты для подачи

*Калорийность: 157 ккал*

• Яичные желтки взбить с сахаром до густой воздушной пены.
• Желатин замочить в небольшом количестве воды, поместить его на паровую баню, растворить на слабом огне, постоянно помешивая.
• Влить желатин в яичную смесь, продолжая непрерывно взбивать её.
• Сливки взбить и также добавить в яично-желатиновую смесь. Если десерт предназначен для взрослых, можно добавить портвейн.
• Выложить десерт в прозрачные креманки, чередуя слои шоколада и яично-желатиновой смеси.
• Украсить свежей малиной. Подавать с вафлями, сахарным печеньем или тонкими бисквитами.

# «Десерт мамы Али»

Традиционный египетский десерт с миндалём, изюмом и кокосом.

*На 5 порций*
*Время приготовления: 40 мин*

1 упаковка слоёного теста
100 г рубленых миндальных орехов
100 г изюма без косточек
100 г кокосовой стружки
3 стакана молока
5–6 ст. л. сахара
1 ст. л. сливочного масла

*Калорийность: 248 ккал*

• Разогреть духовку до 180 ˚С. Выложить тесто пластами на противень. Выпекать в духовке до румяной корочки.

• В форму для десерта разломать испечённое тесто небольшими кусочками. Мелко нарубить миндаль, высыпать в форму к тесту. Добавить изюм и кокосовую стружку.

• Молоко разогреть в кастрюле до кипения, добавить сахар, перемешать. Горячее молоко вылить в форму с тестом и орехами.

• Сверху положить кусок сливочного масла, дать ему растаять, чтобы десерт пропитался. Десерт подавать горячим.

# Детское питание

Система питания, учитывающая потребности растущего организма ребёнка, а также разговорное название продуктов, выпускаемых специально для детей. Основные принципы детского питания:

• пища должна быть разнообразной. Следует сочетать продукты растительного и животного происхождения. Не допустимы разного рода диеты и ограничения, если только они не обусловлены заболеваниями, имеющимися у малыша.

• В состав блюд не должны входить приправы и пряности, не соответствующие возрасту ребёнка.

• В рационе обязательно должны присутствовать молоко и молочные продукты как основные поставщики кальция. Особое предпочтение следует отдавать козьему молоку.

• Бóльшую часть рациона малыша должны составлять каши, приготовленные из круп, подвергшихся минимальной обработке, чтобы в них сохранились полезные вещества.

• Из напитков преимущество следует отдавать воде, на втором месте чаи, фруктовые и овощные соки.

• Очень важно соблюдать регулярность приёмов пищи. Перерывы между едой не должны превышать 2,5–3 часа.

• Не следует лишать малыша сладостей, поскольку сладкое необходимо детскому организму. Однако выбирать нужно полезные продукты, такие как мёд, фрукты или сухофрукты. Желательно давать их ребёнку за 30–60 минут до основного приёма пищи. От покупных сладостей, таких как конфеты, печенье и т. п. лучше отказаться, так как в них обычно содержатся опасные для организма малыша добавки.

• Каждый приём пищи не должен быть слишком обильным, ведь дети подвижны и не станут сидеть после еды без дела. Лучше кормить ребёнка чаще, но небольшими порциями. Это позволит пище быстрее усваиваться, а малышу не испытывать дискомфорта после еды.

• Не стоит настаивать, чтобы малыш съел всё, что лежит у него на тарелке. Организм ребёнка чувствует, какой объём пищи ему необходим. Здоровый малыш никогда не откажется от еды, если голоден. Если же заставлять ребёнка съесть ложечку «за маму» и «за папу», можно вызвать у него отвращение к еде или же спровоцировать развитие ожирения в более взрослом возрасте, поскольку малыш привыкнет есть больше, чем это необходимо.

# Джазарие

Классический арабский десерт, сладкие морковные шарики.

*На 4 порции*
*Время приготовления: 2 часа*

4 средние моркови
400 г сахара
1 ст. л. лимонного сока
щепотка молотой корицы
щепотка молотой гвоздики
щепотка ванилина
100 г очищенных грецких орехов
1 стакан кокосовой стружки

*Калорийность: 245 ккал*

• Морковь помыть, очистить. Натереть на крупной тёрке, засыпать сахаром и отправить в холодильник на 10–12 часов.

• Выложить морковь в кастрюлю, добавить лимонный сок, корицу, гвоздику, ванилин, хорошо перемешать. Кастрюлю поставить на слабый огонь и варить до тех пор, пока морковь не станет прозрачной, а сироп не загустеет. После этого снять кастрюлю с огня и дать массе остыть.

• Орехи измельчить, добавить в морковную массу, перемешать.

• Руки смочить водой. Слепить из получившейся массы шарики, обвалять каждый в кокосовой стружке и выложить на блюдо.

# Джалфрези

Индийское блюдо, рагу из овощей, в которое иногда добавляют мясо – баранину, курицу или индейку.

*На 2 порции*
*Время приготовления: 1 час*

2 средние картофелины
1 средняя морковь
1 сладкий перец
100 г стручковой фасоли
1 средняя луковица
2 средних помидора
0,5 стакана растительного масла
1 ч. л. зиры
1 ч. л. куркумы
2–3 ч. л. молотого кориандра
2–3 ст. л. свежего или замороженного зелёного горошка
1 стакан воды
соль и перец по вкусу

*Калорийность: 108 ккал*

• Картофель и морковь вымыть, очистить и нарезать на куски среднего размера. Перец вымыть, очистить от семян, крупно нарезать. Фасоль помыть, стручки разрезать на несколько частей. Лук очистить, нарезать полукольцами.

• Помидоры обдать кипятком, снять кожицу, нарезать кубиками. Пропустить через блендер, перемолов их в соус.

• В сковороде разогреть растительное масло, обжарить картофель до полуготовности, переложить его в отдельную посуду. В той же сковороде обжарить морковь и фасоль до полуготовности, переложить в миску к картофелю. Поджарить в миске сладкий перец, выложить его к остальным овощам.

• В сковороду долить остаток масла, обжарить в нем зиру в течение 1–2 минут. Добавить к зире лук, обжарить его до мягкости. Влить соус из помидоров, тушить 1–2 минуты.

• В сковороду с соусом добавить куркуму, перец и кориандр, посолить по вкусу. Выложить в соус обжаренные овощи и зелёный горошек, долить воды. Тушить до готовности в течение 20 минут.

# Джамбалайя

Блюдо на основе риса с курицей и копчёной ветчиной по-креольски. Название, предположительно, происходит от французского *jambon* (ветчина). Считается, что это блюдо было придумано в США в Новом Орлеане как попытка испанцев приготовить в Новом Свете паэлью в то время, когда там было практически невозможно раздобыть шафран, и его заменителем, как ни странно, стали помидоры. Благодаря сильному влиянию французских кулинарных традиций и доступности пряностей из стран Карибского бассейна со временем джамбалайя приобрела свой современный рецепт, который имеет с паэльей уже совсем мало общего.

В 1968 году город Гонзалес в штате Луизиана был провозглашён «мировой столицей джамбалайи», с тех пор там ежегодно весной проводится фестиваль этого блюда.

*На 10–12 порций*
*Время приготовления: 1,5 часа*

6–8 ломтиков бекона
450 г варёно-копчёных колбасок
250 г подкопчённой ветчины
2 крупные луковицы
2 крупных стебля сельдерея
1 красный и 1 зелёный сладкий перец
450 г куриного филе
1 ст. л. молотой паприки
1 ч. л. сушёного тимьяна
0,5 ч. л. молотого перца чили
щепотка кайенского перца
1 банка (500 г) очищенных томатов в собственном соку
2 стакана говяжьего бульона
1 стакан длиннозёрного белого риса
400 г креветок
0,5 пучка петрушки
соль по вкусу

*Калорийность: 310 ккал*

• Нарезать бекон квадратиками, обжарить в большой огнеупорной кастрюле до золотистого цвета, но не до хруста

(около 6 минут). Добавить нарезанные кусочками колбаски и ветчину. Обжаривать ещё 10 минут, помешивая.

• Нарезать небольшими кусочками очищенный лук, сельдерей и сладкий перец. Готовить, помешивая, 10–12 минут.

• Добавить нарезанную небольшими кубиками курицу. Готовить, помешивая, 6 минут.

• Всыпать в кастрюлю специи, готовить 1 минуту, затем влить нарезанные томаты вместе с соком и говяжий бульон, хорошо перемешать.

• Всыпать рис, перемешать, накрыть кастрюлю крышкой, поместить в разогретую до 175 ˚С духовку на 45 минут.

• Достать кастрюлю из духовки, добавить отваренные отдельно креветки. Выложить джамбалайю в подогретые тарелки, посыпать рубленой петрушкой и подавать.

# Джекфрут

Другое название – индийское хлебное дерево, относится к семейству Тутовые. Джекфрут называют самым крупным фруктом в мире, длина его плодов может достигать 110 см, диаметр – 20 см, а вес – 35 кг. Произрастает это удивительное растение преимущественно на территории Бангладеш и Индии, а также на Филиппинах и в Юго-Восточной Азии. Плоды джекфрута имеют довольно сложное строение. Внутри они разделяются на большие доли, в которых содержится ароматная жёлтая мякоть со сладким вкусом. В каждой дольке есть продолговатое белое семя. Запах мякоти напоминает банан и ананас, а кожура фрукта пахнет неприятно и содержит клейкое вещество, что делает разделывание плода делом нелёгким. Именно поэтому на рынках и в магазинах, где продается этот плод, его разделывают специалисты.

Мякоть джекфрута на 80 % состоит из крахмала, 14 % составляют сахара, а 1 % – жир. В джекфруте содержится до 40 % углеводов, что делает его очень питательным, а поскольку приобрести его в странах произрастания может каждый, он получил название «хлеба для бедных». В числе полезных веществ, содержащихся в джекфруте, медь, калий, магний, кальций, витамины С и $B_6$, холин, фолиевая кислота. Мякоть фрукта используется в восточной медицине для лечения язвы желудка, расстройств пищеварения и фарингита.

Джекфрут получил широкое распространение в кулинарии, причём употребляют его как спелым, так и незрелым. Незрелые плоды используют как овощи, из них готовят салаты, тушат, варят и жарят. Спелую мякоть употребляют в сыром виде, готовят из

неё желе, мармелад и даже ликёр. Едят также и семена: перед употреблением их поджаривают, как каштаны.

# Джем

Варенье из фруктов или ягод, имеющее консистенцию густого желе. От варенья джем отличается тем, что в процессе его приготовления фрукты и ягоды хорошо развариваются, и в итоге получается однородный по структуре продукт. Джем часто используют как начинку для выпечки.

## Клубничный джем

*Время приготовления: 4 часа*

1 кг клубники
1 кг сахара
1 лимон

*Калорийность: 280 ккал*

• Помыть ягоды, удалить плодоножки.

• Пропустить клубнику через мясорубку или перемолоть ягоды блендером. Засыпать сахаром и оставить на несколько часов, чтобы выделился сок.

• Добавить сок лимона, перемешать. Поместить посуду с клубникой на плиту и варить на слабом огне примерно 2 часа, чтобы масса уварилась. Чтобы проверить готовность джема, можно капнуть его не блюдце и провести пальцем. Если после этого части не соединяются – консистенция джема правильная. Джем можно подавать к столу или заготавливать на зиму.

# Джин

Алкогольный напиток крепостью не менее 37,5 %. Готовят джин путём перегонки зернового спирта с добавлением различных пряностей растительного происхождения (можжевеловые ягоды, лимонная цедра, кориандр, анис и др.). Историю свою джин ведёт с XVII века, когда впервые подобный напиток стали изготавливать в Нидерландах. Нидерландский джин, известный как женевер, значительно отличается от ставшего классическим английского джина – он обладает меньшей крепостью, но более сильным вкусом.

Период расцвета английского джина пришёлся на середину XVIII века, когда правительство разрешило использовать для его производства низкокачественную пшеницу, не годную для пивоварения. Из-за дешевизны джин стал очень популярным напитком у бедноты, и его качество оставляло желать лучшего. Благодаря тому, что в 1932 году был изобретён способ вертикальной перегонки, процесс производства джина усовершенствовался, а качество повысилось. Джин стал более «уважаемым» напитком, его стали употреблять с тоником, приготовленным на основе хинина (*см. Джин-тоник*). Джин раньше практически не пили в чистом виде, так как он отличался очень сухим вкусом, поэтому его использовали в коктейлях или разбавляли. Однако в наши дни появились высококачественные сорта джина с тонким и сложным вкусом, которые принято пить в чистом виде со льдом.

# Джин-тоник

Самый известный алкогольный коктейль, в состав которого входит джин. Соотношение джина и тоника в нём может быть 1:1 или 1:3. Впервые этот коктейль появился в Индии во времена британского господства. Англичане употребляли этот напиток, чтобы не заболеть малярией: возбудители заболевания чувствительны к хинину, содержащемуся в тонике. Поскольку производимый в то время тоник был очень горьким, к нему решили добавлять джин, чтобы замаскировать горечь.

*На 1 порцию*

несколько кубиков льда
50 мл джина
150 мл тоника
долька лимона или лайма

• В бокал для коктейля выложить кубики льда так, чтобы они доходили почти до верхней границы бокала.

• Налить в бокал джин, сверху долить тоник. Перемешать коктейльной ложкой.

• Украсить долькой лимона или лайма.

# Джонджоли

Растение, произрастающее на Кавказе. Представляет собой кустарник, плоды которого при встряхивании издают звук, похожий на звук погремушки. Другое название кустарника – клекачка.

Квашеные соцветия растения, популярные в грузинской кухне, широко используют как пряную добавку к салатам и специфический деликатес. Некоторым вкус джонджоли напоминает вкус каперсов, и они могут использоваться аналогично.

# Джулеп

Смешанный напиток, состоящий из нескольких алкогольных или слабоалкогольных ингредиентов, сиропов и соков. Джулеп может быть и безалкогольным. Обязательным компонентом любого джулепа является мята. Полагают, что рецепт напитка был привезен в Европу из Персии.

*На 1 порцию*

2–3 веточки мяты
2 ч. л. сахарной пудры
10 мл воды без газа
150 г дроблёного льда
50 мл бурбона (американского виски)

• В бокал положить 10 листочков мяты и всыпать сахарную пудру. Налить воду без газа, слегка раздавить мяту пестиком.

• Всыпать в бокал дроблёный лёд доверху.

• Влить бурбон и перемешать коктейльной ложкой. Сверху досыпать дроблёного льда и украсить веточкой мяты.

# Дзампоне

(ит. *zampone* – ножища)

Рождественское итальянское блюдо. Дзампоне изобрели в 1510 году, когда во время блокады городка Мирандола папой Юлием II в нём закончились свиные кишки для приготовления колбасы, и её начали делать в снятой со свиных ножек коже. Новое блюдо так понравилось, что его стали готовить и по окончании войны, а рецепт в неизменном виде дошёл до наших дней: оболочка свиной ноги наполняется фаршем из шкварок и свинины со специями, запекается и подсушивается, а перед подачей замачивается на ночь и варится 2–3 часа. Подаётся с тушёной чечевицей.

# Дзуккотто

Итальянский десерт из бисквита с творогом и вишней.

*На 5 порций*
*Время приготовления: 1 час + охлаждение*

3 ст. л. блинной муки
3 ч. л. какао-порошка
3 ч. л. крахмала
2 яйца
3 ст. л. сахарной пудры
1 ч. л. ромовой эссенции
масло для смазывания формы
100 г замороженной вишни без косточек
100 г мягкого творога

*Калорийность: 167 ккал*

• Муку просеять в большую миску, добавить к ней какао-порошок и крахмал.

• Желтки отделить от белков, взбить их венчиком с 1 ст. ложкой сахарной пудры. Влить взбитые желтки в муку, перемешать.

• Белки взбить миксером с 0,5 ст. ложки сахарной пудры в пену. Добавить белки к муке, влить ромовую эссенцию, хорошо перемешать.

• Форму для выпечки смазать маслом, перелить в неё тесто. Поместить в духовку и выпекать 15 минут при 180 °С.

• Извлечь готовый корж из духовки, остудить его, разрезать пополам, чтобы получилось два круглых коржа. Чтобы сформировать купол пирога, можно использовать специальную форму, либо уложить один корж в подходящую по размеру салатницу и прижать его руками. Лишнее обрезать.

• Замороженную вишню отварить в 500 мл воды (2–3 минуты), откинуть в дуршлаг.

• Творог выложить в миску, добавить вишню и 0,5 ст. ложки сахарной пудры, перемешать начинку.

• В форму с бисквитом переложить начинку, сверху накрыть вторым коржом. Срезать лишнее тесто. Поверх коржа положить блюдо и отправить пирог в холодильник на 3 часа. Перед подачей на стол пирог перевернуть на блюдо, снять форму и посыпать сахарной пудрой.

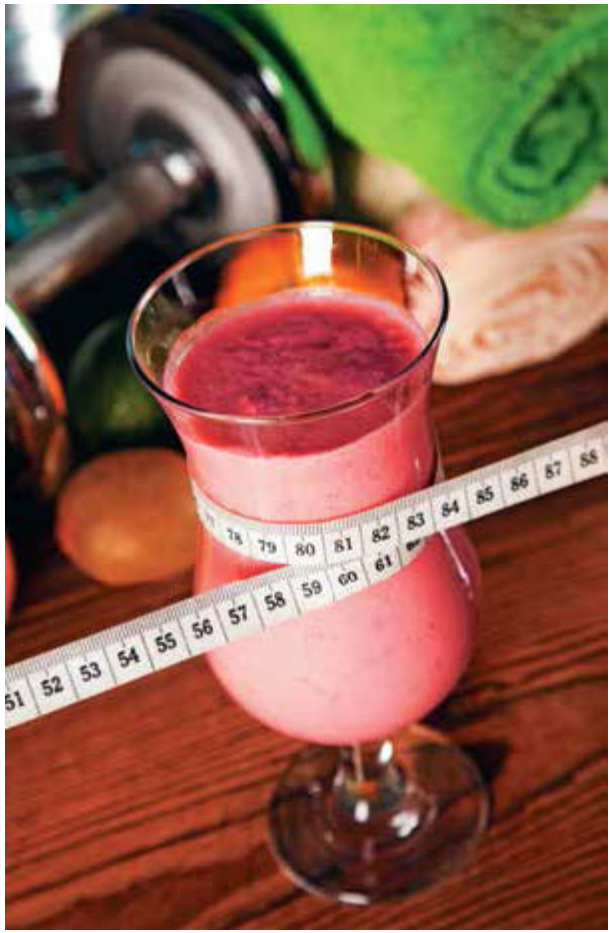
# Дивин

Аналог коньяка, производимый в Молдавии. Изготовление дивинов началось ещё в царской Бессарабии в конце XIX века. На территории бывшего СССР дивин называли «коньяком». Сегодня в Молдавии есть несколько заводов, занимающихся выпуском этого напитка.

# Диета

Система питания, основанная на определённых правилах употребления продуктов. Диеты разделяются в зависимости от целей, которые необходимо достичь. Лечебные диеты разрабатываются для людей, страдающих теми или иными заболеваниями, – в силу этого им следует исключать из рациона те или иные продукты. Лечебная диета может назначаться в период обострения болезни или стать системой питания, которую необходимо соблюдать постоянно. Диетой также можно назвать систему здорового питания, вегетарианство и пр. Большой популярностью в последнее время пользуются диеты для похудения. Их насчитываются десятки, однако об эффективности таких систем питания специалисты продолжают спорить. На сегодняшний день есть несколько лидирующих диет для похудения, которые стали особенно популярными, например «кремлёвская», «арахисовая», «белковая», «кефирная», диета Аткинса и многие другие *(см. статьи в соответствующих томах энциклопедии)*.

*См. также Лечебное питание.*


51 52 53 54 55 56 57 58 59 60 61
78 79 80 81 82 83 84 85 86 87 88

# Диета Аткинса

Диета американского врача Аткинса строится на ограничении в рационе углеводов, а жиры и белки можно употреблять в любом количестве. Предпочтение отдаётся белковой пище. Цель диеты состоит в перестройке обмена веществ, который происходит за счёт того, что лишённый углеводов организм начинает использовать накопленные ранее «запасы» жировых отложений. Питаясь «по Аткинсу», можно практически не ограничивать себя в объёме употребляемой пищи (но и наедаться до отвала, конечно, не стоит), главное – есть только то, что разрешено диетой. Срок, в течение которого следует строго соблюдать установленные правила питания, составляет 14 дней, но после окончания двухнедельного строгого режима придётся изменить свой рацион на всю оставшуюся жизнь, чтобы поддержать полученный результат.

***Обратите внимание***: белковая диета подходит далеко не всем. При ограничении употребления углеводов и жиров организм лишается витаминов, необходимых макро– и микроэлементов, жирных кислот. Последствием дефицита данных веществ становятся тусклые и ломкие волосы, ломкие ногти, пересушенная кожа, плохой цвет лица, тревожный сон и чрезмерная утомляемость. Следование данной диете увеличивает нагрузку на почки, так как при потреблении большого количества белков организм быстро теряет жидкость, чему способствует

интенсивная работа почек. Диета Аткинса также приводит к повышенному расходу кальция. Избыток белка в организме повышает уровень свёртываемости крови, поэтому такая диета категорически не рекомендуется пожилым людям.

# Диета Дюкана

Диета Пьера Дюкана относится к разряду белковых диет. По мнению автора, французского диетолога, чтобы похудеть, следует резко ограничить количество жиров и углеводов в рационе питания. Диета разделяется на четыре этапа. В течение первого этапа можно употреблять только продукты, содержащие чистый белок, во время второго добавляются не содержащие крахмал овощи, во время третьего этапа в рацион включаются картофель, цельнозерновой хлеб, рис и фрукты. Четвёртый этап – стабилизация веса. Для этого Дюкан рекомендует вводить еженедельные белковые дни. Во время диеты следует много двигаться и пить воду, а также ежедневно употреблять овсяные отруби. Первый этап диеты длится от 2 до 10 дней, второй – 1–1,5 месяца. Чтобы рассчитать длительность третьего этапа в днях, нужно количество сброшенных за два первых этапа килограммов умножить на 10.

***Обратите внимание***: недостаток в рационе фруктов и овощей приводит к дефициту витаминов и микроэлементов, недостаток жиров самым негативным образом влияет на функции многих органов и систем организма. Диетологи считают данную диету «научно не обоснованной», отмечая при этом, что следовать ей трудно из-за её жесткости.

# Диета по группе крови

Система питания, автором которой является американский врач-натуропат Питер Д'Адамо. Он предположил, что усвоение полезных веществ организмом человека зависит от его группы крови. Эта диета предполагает, что обладатели определённой группы крови могут употреблять только те или иные продукты, и подобный подход позволяет учитывать индивидуальные особенности каждого человека. Для 4 групп крови диета предусматривает употребление нескольких из 16 групп продуктов. Важно исключить из своего рациона запрещённые продукты. Для обладателей первой группы крови это, например, кукуруза, капуста и кислые фрукты, для второй – мясо, перец и сахар, для третьей – курица, тыква, редис, для четвёртой – молоко, бананы, хурма. Список запрещённых, нейтральных и разрешённых продуктов можно найти в специальных таблицах на сайтах, посвящённых данной диете.

***Обратите внимание***: на сегодняшний день нет ни научного подтверждения, ни официальной статистики по применению этой диеты. Кроме того, согласно данным современной науки, система деления на 4 группы крови не является безусловной – из-за различных особенностей крови «групп» со схожими признаками на самом деле может быть гораздо больше.

# Диета Протасова

Система питания, предложенная израильским диетологом Кимом Протасовым. Основу рациона, как полагает Протасов, должны составлять овощи и молочные продукты. В отличие от многих других диет, можно не ограничивать себя в объёме и времени принятия пищи. Диетолог предложил список разрешённых продуктов, которыми нужно разнообразить рацион. Длительность диеты составляет 5 недель, а делится она на 2 периода: 1 и 2 недели – сырые овощи, нежирные сыры и йогурт, варёные яйца и зелёные яблоки; 3–5 недели – то же самое, но с добавлением отварного мяса, рыбы или птицы и сокращением количества молочных продуктов. Во время диеты важно отказаться от употребления соли, чтобы устранить отёки и улучшить общее состояние.

***Обратите внимание***: диета противопоказана людям с непереносимостью молочных и кисломолочных продуктов, аллергией на лактозу. Люди, страдающие нарушениями работы сердечно-сосудистой системы, гипертонией должны во время диеты ограничивать количество потребляемой жидкости. Те, у кого есть отклонения в работе эндокринной системы (нарушение работы щитовидной железы, диабет), нарушение обмена веществ, прежде чем садиться на диету Протасова, должны обязательно проконсультироваться с врачом.

# Дижестив

Напиток, подаваемый после еды для улучшения пищеварения. Название «дижестив» происходит от латинского *digestivus* – «помогающий пищеварению». Традиция подавать крепкий алкоголь после трапезы пошла ещё со времён Древнего Рима, тогда до еды подавались отвары трав и фруктов, а после – вино, считалось, что потребление таких напитков способствует перевариванию обильной пищи. В XIV веке во Франции в качестве дижестива стали подавать спиртовые настойки лекарственных трав и кореньев, позже в настойки стали добавлять сахар, специи и пряности, в итоге понятие дижестив разделилось на две основные ветви: французскую и англо-американскую. Сегодня во Франции и странах, где сильно влияние французской культуры или кулинарных традиций, очень важны все свойства дижестива – он должен улучшать пищеварение, быть ароматным и иметь яркий вкус. Дижестив на французский манер – это кальвадос, коньяк, арманьяк; в Италии в качестве дижестива чаще всего подают граппу или ликёр лимончелло, а в Испании – мадеру или херес. Во французском языке дижестив – существительное, а в английском – прилагательное. Для Англии и США важны, скорее, вкус и аромат напитка, и в меньшей степени его особые улучшающие пищеварение свойства. Здесь традиционными дижестивами стали виски, портвейн, ликёр, десертные вина, а также коктейли.

# Дижонская горчица

Французская готовая приправа из смеси очищенных от оболочки семян сарептской и чёрной горчицы с добавлением сока недозрелого винограда, лёгкого белого вина или винного уксуса. Семена горчицы на территорию современной Бургундии завезли ещё войска Гая Юлия Цезаря, позже их культивировали и вывели особый мягко-острый сорт. В XVII веке в Дижоне для кожевенного производства семена горчицы стали выдерживать в винном жмыхе, а спустя довольно короткое время на свет появился соус, знаменитая теперь во всём мире дижонская горчица. В её первоначальный состав входило всего два компонента – семена горчицы и вино. Она была постоянным соусом в списке подаваемых королю и высшей знати, даже Папа Римский Иоанн XXII любил добавлять эту приправу к различным блюдам. В начале XVII века король Франции Людовик XIII наделил город Дижон исключительным правом на изготовление горчицы по оригинальному рецепту. Соусы с дижонской горчицей во французской кулинарии называются «дижонез». Сегодня дижонская горчица составляет половину всех продаж в мире, это самый знаменитый сорт горчицы. Известно более двадцати видов дижонской горчицы, но точный оригинальный рецепт держится в строгом секрете. В дижонской горчице содержатся витамины А и $B_9$, а также вещества, помогающие справиться с инфекционными заболеваниями. Нельзя есть дижинскую горчицу тем, кто страдает от язвенной болезни или кожных аллергий.

В кулинарии дижонскую горчицу применяют для маринования мяса и рыбы, приготовления супов и салатов. На основе дижонской горчицы делается много соусов.

## *Как хранить*

В стеклянных банках, под плотно притёртой крышкой. В сухом, тёмном, прохладном месте. Вскрытую банку следует использовать в течение максимум шести месяцев.

# Димляма (дымляма)

Традиционное блюдо узбекской кухни, овощное рагу с бараниной. Обычно димляма готовится в большом казане на открытом огне. В условиях городской квартиры блюдо можно приготовить путём длительного тушения на слабом огне в посуде с толстым дном, но в этом случае следует уменьшить пропорции ингредиентов.

*На 6–8 порций*
*Время приготовления: 2,5 часа*

100 г свиного сала
900 г баранины (мякоти)
1 ч. л. молотого кориандра
3 небольшие луковицы
1 большая морковь
2 сладких перца
10–12 средних картофелин
3–4 небольших помидора
1 средний кабачок
1 маленький кочан капусты
1 головка чеснока
1 острый перчик чили
4–5 веточек укропа
4–5 веточек петрушки
4–5 веточек кинзы
соль по вкусу

*Калорийность: 117 ккал*

• Сало мелко нарезать. Баранину нарезать на средние куски, перемешать с кориандром. Лук очистить, нарезать крупно. Морковь очистить, нарезать на толстые кружки. Сладкий перец очистить от семян и плодоножки, нарезать крупно. Картофель очистить, разрезать каждую картофелину на четыре части. Помидоры очистить от кожицы, мякоть мелко нарубить. Кабачок вместе с кожицей нарезать толстыми кружочками. У капусты снять 4 верхних листа, их сохранить целыми, остальную капусту нарезать крупной соломкой, выложить в миску, добавить щепотку соли и помять руками до появления сока.

• В казан уложить сало, баранину, посолить. Сверху уложить слоями лук, морковь, сладкий перец, посолить. Далее уложить

слоями картофель, помидоры, кабачки, посолить. Сверху уложить слой капусты. В капусту воткнуть головку чеснока целиком, перчик чили, зелень. Сверху накрыть всё целыми листами капусты. Закрыть казан крышкой.

• Готовить на слабом огне 2 часа. Перед подачей из димлямы удалить листья капусты, чеснок, перец и зелень.

# Димсам

Блюдо китайской кухни, разновидность пельменей, которые готовятся на пару. Такой способ приготовления пришёл из Гонконга. Изначально димсам ели на завтрак. Тесто для традиционных димсам готовят из рисовой муки, раскатывают его так тонко, что при приготовлении оно становится прозрачным и сквозь него видно начинку. Начиняют димсам чем угодно, от фруктов и овощей до мяса и морепродуктов. Часто тесто для димсам окрашивают с помощью натуральных соков в различные цвета.

## Димсам с креветками

*На 4 порции*
*Время приготовления: 45 мин*

*Для начинки*
400 г очищенных креветок
150 г консервированных ростков бамбука
4 ст. л. воды
2 ст. л. соевого соуса
2 ст. л. рисового вина
1 ч. л. кунжутного масла
2 ст. л. кукурузной муки
перец по вкусу
*Для теста*
2,5 стакана пшеничной муки
100 мл кипятка
70 мл холодной воды
2 ст. л. растительного масла
листья салата для пароварки

*Калорийность: 189 ккал*

• Приготовить начинку. Мелко нарезать креветки и бамбук. Добавить воду, соевый соус, вино, кунжутное масло, чёрный перец, перемешать. Всыпать кукурузную муку, тщательно перемешать.

• Приготовить тесто. Муку просеять на стол горкой, сделать углубление и влить в него кипяток, затем холодную воду. Добавить растительное масло и хорошо вымесить ровное гладкое тесто. Скатать из теста колбаску толщиной в 1,5 см и нарезать её

на кусочки размером с вишню. Каждый кусочек раскатать в тонкий кружок диаметром около 5 см. На середину каждого кружка чайной ложкой выложить начинку и плотно защипать края.

• На дно пароварки уложить листья салата, разместить на них димсамы так, чтобы они не касались друг друга.

• Варить 5 минут, сразу подавать.

# Димсам с тыквой

*На 4–5 порций*
*Время приготовления: 50 мин*

*Для теста*
60 г картофельного крахмала
180 г морковного сока
100 г рисовой муки
*Для начинки*
350 г мякоти тыквы
1 маленькая луковица
60 г сливочного масла
50 г консервированного зелёного горошка
2 ст. л. растительного масла для смазывания

*Калорийность: 139 ккал*

• Приготовить тесто. Крахмал всыпать в морковный сок, тщательно перемешать. Постепенно ввести муку, тщательно вымешивая. Тесто накрыть влажным полотенцем и оставить на 20 минут.

• Приготовить начинку. Тыкву очистить от корки и семян, крупно нарезать и отварить в течение 15 минут. Слить воду, остудить тыкву, мелко нарезать.

• Лук очистить, мелко нарезать. Масло растопить.

• В миске смешать тыкву, лук, горошек, залить горячим маслом, перемешать.

• Из теста скатать тонкую колбаску, нарезать её на кусочки в 1,5 см. Каждый кусочек очень тонко раскатать. В середину кружочка из теста положить чайную ложку начинки, собрать края в виде мешочка, защипать.

• Дно пароварки выстелить пергаментом, смазать пергамент растительным маслом. Выложить в пароварку димсамы так, чтобы они не касались друг друга.

• Варить димсамы 5–7 минут. Подавать сразу.

# Дичь

Мясо диких зверей, добытых путём охоты. Дичь – это самый древний источник пищи. Исторически человек сначала научился охотится и лишь гораздо позднее приручил животных. Дичь делят на две категории: животные – лось, кабан, олень (*см. Оленина),* бурый медведь, косуля, сайгак и заяц, и птицы (*см. Пернатая дичь)* – тетерев, цесарка, куропатка, дикая утка, вальдшнеп и глухарь. Содержание питательных веществ в разных видах дичи отличается, но объединяет их одно – мясо дичи менее жирное по сравнению с мясом домашних животных, поэтому чаще всего такое мясо рекомендуют для диетического питания. С осторожностью дичь следует употреблять тем, кто склонен к различным аллергиям.

В кулинарии дичь используют так же, как и мясо сельскохозяйственных животных и птиц. Чаще всего дичь запекают, жарят и используют для варки бульонов.

## *Как выбирать*

Приобрести дичь можно в специализированных магазинах или на рынках. Птица должна продаваться потрошёной, но с перьями, головой и лапами. Тушки мелкой дичи, такой как заяц, могут продаваться охлаждёнными или замороженными, при этом они должны быть выпотрошены и ошкурены. Мясо крупной дичи продается тушами, полутушами и кусками, при этом они должны быть освежёваны и обескровлены. Субпродукты любой дичи в пищу не употребляются. Правила выбора мяса дичи такие же, как и для любых других видов мяса.

## *Подготовка*

Диких зверей разделывают аналогично близким к ним домашним видам (кабана – как свинью, зайца – как кролика и т. д.). Чтобы жёсткое мясо стало более мягким, его следует подержать в прохладном месте 1–2 суток, а затем замариновать с добавлением уксуса или вина.

## Рагу из лосятины

*На 4–5 порций*

*Время приготовления: 1 час 15 мин + маринование*

500 г филе лосятины
4 ст. л. соевого соуса
100 г грибов
1 крупная морковь
4 маленькие луковицы
2 ст. л. сливочного масла
1 л воды
1 ч. л. семян тмина
1 ст. л. сушёной душицы
20 горошин душистого перца
соль и перец по вкусу

*Калорийность: 102 ккал*

• Мясо нарезать крупно, выложить в глубокую кастрюлю, посолить, поперчить, добавить соевый соус. Перемешать, оставить для маринования на 1,5–2 часа.

• Грибы нарезать крупно. Морковь и лук очистить, крупно нарезать.

• В сковороде растопить масло. Выложить в сковороду морковь и лук, жарить на сильном огне 4–5 минут. Убавить огонь до среднего, добавить грибы, закрыть сковороду крышкой, готовить 5 минут. Снять с огня.

• В кастрюлю к мясу влить воду, поставить кастрюлю на сильный огонь, довести до кипения, снять пену.

• Добавить в кастрюлю обжаренные грибы, лук и морковь, тмин, душицу и душистый перец. Накрыть кастрюлю крышкой, довести до кипения. Убавить огонь до слабого.

• Тушить рагу на слабом огне 50 минут. Подавать горячим.

## Мясо кабана под винным соусом

*На 5–6 порций*
*Время приготовления: 1,5 часа + маринование*

1 кг мяса кабана
*Для маринада*
1 средняя луковица
1 средняя морковь
2 л воды
500 мл сухого белого или красного вина
250 мл уксуса 9 %
2 лавровых листа
1 бутончик гвоздики
2 веточки розмарина
соль и перец по вкусу

*Калорийность: 145 ккал*

• Мясо нарезать крупно. Уложить в глубокую миску.

• Приготовить маринад. Лук и морковь очистить, крупно нарезать. Воду смешать с вином и уксусом, добавить лук, морковь, лавровый лист, гвоздику, розмарин, соль и перец.

Приготовленной смесью залить мясо, миску закрыть крышкой и поставить для маринования в холодильник на сутки.

• Выложить мясо в глубокую жаропрочную форму, маринад процедить и сохранить 1 стакан. Запекать в духовке в течение часа при 200 °С.

• Достать форму из духовки. Мясо выложить на тарелку.

• В сотейник слить вытопившийся из мяса жир, добавить стакан маринада, проварить на среднем огне 10–12 минут. Приготовленным соусом полить мясо при подаче.

# Добош

Блюдо венгерской кухни, торт с орехами и карамелью. Назван по имени кондитера Йожефа Добоша, придумавшего его в конце XIX века. Рецепт держался в секрете более 20 лет и впервые был опубликован в 1906 году.

*На 6 порций*
*Время приготовления: 2,5 часа + пропитывание*

*Для теста*
6 яиц
150 г сахара
120 г пшеничной муки
1 ч. л. соли
1 стакан обжаренного молотого фундука
*Для крема*
125 мл воды
200 г сахара
4 яичных белка
350 г сливочного масла
100 г молочного шоколада
1 ст. л. растворимого кофе
1 ст. л. какао-порошка
1.5 стакана обжаренного рубленого фундука
*Для карамели*
200 г сахара
50 мл воды

*Калорийность: 399 ккал*

• Отделить белки яиц от желтков. Белки взбить в крепкую пену, постепенно добавляя половину сахара. Желтки взбить добела с оставшимся сахаром. Муку, соль и орехи просеять в желтки, перемешать и осторожно ввести белки.

• Круглую форму для выпечки выложить пергаментом. Выложить в форму примерно шестую часть теста. Выпекать в духовке при температуре 200 °C в течение 10 минут до золотистого цвета. Достать из духовки. Выложить корж на доску, дать полностью остыть, перевернуть, осторожно отделить пергамент. Испечь так же ещё 5 коржей.

• Приготовить крем. В кастрюле вскипятить воду, добавить сахар, на среднем огне, помешивая, уваривать сироп 10 минут.

Снять с огня и немного остудить.

• Белки взбить в крепкую пену. Осторожно вмешать сироп во взбитые белки и, продолжая взбивать, добавлять понемногу сливочное масло. Затем взбивать ещё 5 минут.

• Шоколад растопить на водяной бане, добавить кофе, какао, перемешать. Эту смесь соединить с белково-сливочной массой. Взбить до однородности.

• Приготовить карамель. В сотейник влить воду, добавить сахар, перемешать до растворения сахара. Уварить сироп на слабом огне до золотистого цвета. Выложить карамель на лист пергамента, разровнять. Дать немного остыть и острым ножом разрезать пласт на 12 секторов.

• Промазать коржи кремом, сложить торт. Бока обсыпать фундуком. Сверху в виде «пропеллера» уложить куски карамели. Перед подачей торт поместить в холодильник на 1–2 часа.

# Довга

Блюдо азербайджанской кухни. Рисовый суп с зеленью на основе сметаны, катыка, кефира, ряженки или йогурта.

*На 5–6 порций*
*Время приготовления: 20 мин*

10 перьев зелёного лука
30 листочков молодого щавеля
600 г шпината
100 г укропа
100 г кинзы
2 ст. л. пшеничной муки
2 яйца
2,5 л катыка
3,5 стакана жирной сметаны
1 ст. л. сушёной мяты
100 г варёного риса
соль по вкусу

*Калорийность: 58 ккал*

• Лук, щавель, шпинат, укроп и кинзу промыть, стряхнуть воду, мелко нарубить.

• В глубокой кастрюле муку растереть с яйцами, добавить катык *(см. Катык)* и сметану, хорошо перемешать.

• На слабом огне довести суп до кипения, постоянно помешивая деревянной ложкой.

• Добавить в кастрюлю свежую зелень, сушёную мяту и рис, варить в течение 5 минут, затем снять с огня и посолить.

• Довгу можно подавать как в горячем, так и в холодном виде.

# Долма

Виноградные листья, сладкий перец или другие овощи, начинённые фаршем из мяса, рыбы или риса с овощами, тушённые в воде или бульоне в толстостенной посуде. О происхождении блюда спорят многие, но факт того, в какой стране впервые начали делать долму, так и не установлен. Её готовят в Турции, Болгарии, Греции, Армении, Грузии, Азербайджане, Ливане, Сирии и т. д. К долме подают соус на основе бульона, в котором варились долма, с добавлением сметаны, сливок, местных кисломолочных продуктов, орехов, зелени или чеснока.

## Долма с индейкой и инжиром в виноградных листьях

*На 3–4 порции*
*Время приготовления: 2,5 часа*

300 г консервированных (или 500 г свежих) виноградных листьев
100 г сушёного инжира
50 г риса
10–15 веточек кинзы
10–15 веточек укропа
10–15 листочков свежей мяты
300 г репчатого лука
1 кг филе индейки
60 г сливочного масла
щепотка куркумы
соль по вкусу

*Калорийность: 99 ккал*

• Виноградные листья промыть, обсушить, удалить черешки, выложить в дуршлаг. В большой кастрюле вскипятить 1 литр воды, над кастрюлей поместить дуршлаг с листьями на 5 минут. Листья охладить, крупные разрезать пополам.

• Приготовить начинку. Инжир замочить в холодной воде на 2–3 часа, затем удалить семена, а мякоть измельчить.

• Рис отварить на слабом огне 15 минут до полуготовности, воду слить, рис промыть. Кинзу, укроп и мяту промыть, стряхнуть воду, мелко нарубить.

• Лук очистить, пропустить через мясорубку вместе с филе

индейки. К приготовленному фаршу добавить сливочное масло, рис, инжир, зелень, соль и щепотку куркумы.

• На каждый виноградный лист положить ложку начинки. Свернуть лист в плотный рулетик. Повторить с оставшимися листьями и фаршем.

• На дно большой высокой кастрюли положить вверх дном тарелку диаметром чуть меньше кастрюли. Выложить первый слой долмы и налить стакан воды. Уложить оставшуюся долму и накрыть ещё одной тарелкой. Накрыть кастрюлю крышкой. Готовить на слабом огне 1–2 часа.

## Долмадес (греческая долма)

*На 4 порции*
*Время приготовления: 1 час 15 мин*

1 стакан риса
2 средние луковицы
2–3 ст. л. оливкового масла
щепотка сушёной мяты
1 ст. л. лимонного сока
1 стакан воды
1 яйцо
200 г виноградных листьев
0,5 лимона
натуральный йогурт для подачи
соль и перец по вкусу

*Калорийность: 127 ккал*

• Рис промыть, откинуть на дуршлаг. Лук очистить, мелко нарезать.

• В сковороде разогреть оливковое масло, обжарить лук до прозрачности, добавить рис, мяту, посолить, поперчить, влить лимонный сок и хорошо перемешать. Влить в сковороду воду, тушить смесь в течение 5–6 минут до полного выкипания воды. Снять с огня, слегка остудить, добавить яйцо, перемешать.

• Виноградные листья промыть, обсушить. Выложить на внутреннюю сторону каждого листа по 1–2 ч. ложки начинки, завернуть конвертиком. Лимон нарезать кружочками.

• В кастрюлю с толстым дном выложить виноградные листья, сверху уложить несколько слоёв долмадес, прикрыть кружками лимона и залить кипятком так, чтобы вода покрывала «конвертики».

• Придавить долмадес гнётом (перевёрнутой тарелкой). Готовить на слабом огне в течение 40–50 минут. Перед подачей полить долмадес йогуртом.

## Долма из зелёного перца

*На 3 порции*
*Время приготовления: 2,5 часа*

1 средняя луковица
1 маленькая морковь
1 стакан риса
4 веточки свежей мяты

6 веточек петрушки
6 шт. сладкого перца
3 ст. л. растительного масла
300 г говяжьего фарша
500 мл воды или овощного бульона + 3 ст. л. для начинки
соль и перец по вкусу

*Калорийность: 125 ккал*

• Лук очистить, мелко нарезать. Морковь очистить и натереть на крупной тёрке. Рис промыть под проточной водой. Мяту и петрушку промыть, воду стряхнуть, зелень мелко нарубить. С перцев срезать крышечку вместе с плодоножкой, перец очистить от семян и перегородок.

• В сковороде разогреть растительное масло, выложить лук, через 1–2 минуты добавить морковь, жарить овощи на среднем огне около 5 минут, до мягкости. Добавить фарш, тушить 4–5 минут. Добавить рис, перемешать, готовить в течение 5–7 минут.

• Добавить в сковороду мяту и петрушку, влить 3 ст. ложки воды и тушить под крышкой около 10–12 минут, до готовности риса. Снять с огня, поперчить и немного остудить. Приготовленным фаршем плотно начинить перцы.

• Фаршированные перцы уложить в кастрюлю вертикально, прикрыть срезанными крышечками. На дно кастрюли влить 500 мл воды или овощного бульона. Тушить на среднем огне 25–30 минут.

# Донбури

Разновидность японского фаст-фуда. «Донбури» с японского языка переводится как «круглая чаша», что отражает способ подачи блюд. Основа донбури – отварной рис, который помещается в круглую миску. Сверху на него выкладывают горкой жареные или тушёные мясо, курицу, морепродукты, овощи или грибы и поливают соусом.

## Донбури с курицей

*На 1 порцию*
*Время приготовления: 20 мин*

100 г риса
2 маленькие луковицы
2 яйца
100 г филе куриной грудки
50 г панировочных сухарей
3 ст. л. растительного масла
1 ст. л. соевого соуса

*Калорийность: 130 ккал*

• Рис отварить в большом количестве воды до готовности, воду слить.

• Лук очистить и нарезать полукольцами.

• Отделить желток одного яйца от белка, слегка взбить. Куриную грудку обмакнуть в яичный желток, обвалять в сухарях. Обжарить грудку на растительном масле до золотистой корочки, с каждой стороны по 4–5 минут. Выложить курицу на бумажное полотенце. В оставшемся масле поджарить лук до прозрачности, снять с огня.

• В отдельную чашку разбить яйцо, добавить оставшийся от первого яйца белок, соевый соус, тщательно перемешать.

• Куриную грудку надрезать веером, не доходя примерно на сантиметр до второго края. Выложить в сковороду куриную грудку, расправить кусочки, между ними уложить лук так, чтобы он заполнил все разрезы, залить яично-соевой смесью. Жарить на слабом огне под крышкой 6–7 минут.

• Рис выложить в круглую чашку, сверху уложить жареную грудку, полить блюдо соком, оставшимся на сковороде.

# Донёр

*см. Шаурма.*

# Донник

Двулетнее травянистое растение из семейства Бобовые. Донник известен более 2000 лет. Ещё в Древней Греции его использовали в медицинских целях и как медонос. В Древней Руси донником лечили головные боли и кашель. В кулинарии его стали использовать примерно тогда же. В России произрастает более 20 видов донника, но для кулинарных целей используется лишь донник лекарственный. Обычно донник высушивают и используют в качестве приправы для приготовления рыбы, салатов, супов, сыров, компотов, при засолке и маринировании, в ликёроводочном производстве.

# Дорада

Рыба семейства спаровых. Название получила из-за золотистой полоски, находящейся между глаз (*dorado* по-испански – золотой). Дорада известна человеку уже несколько тысяч лет. В Древней Греции её подавали к столу в честь богини Афродиты, а в Древнем Риме её выращивали в специальных заводях. Благодаря своей неприхотливости в содержании и быстрому размножению дорада ценится до сих пор. До 1980 года дораду добывали только промысловым способом в открытом море, сегодня дорада в основном выращивается на специальных рыбных фермах. Интересно, что все рыбы дорада в течение первых 3 лет самцы, и только на четвёртом году жизни при определённой температуре часть рыб становится самками. Дорада считается диетической рыбой, в ней практически отсутствует жир. Потребление дорады нормализует обмен веществ и работу щитовидной железы. Противопоказана дорада тем, кто склонен к аллергии, а из-за большого количества мелких костей её не рекомендуется давать маленьким детям. Существует два вида дорады: королевская и серая. Королевская дорада более крупная, с нежным, сочным мясом.

В кулинарии дораду жарят, готовят на гриле, запекают в соли, а в брюшко закладывают травы, например, шалфей, розмарин или базилик. Также дораду используют при приготовлении супов. Общее правило для любого способа приготовления дорады – её готовят очень быстро, иначе рыба

становится сухой.

### *Как выбирать*

Самой вкусной считается дорада, выловленная с июля по октябрь.

*Общие принципы выбора свежей рыбы см. в статье Рыба.*

### *Как хранить*

Свежую, промытую, потрошёную и обсушенную рыбу можно хранить 1–2 дня в герметичном контейнере или в стеклянной посуде, накрытой пищевой плёнкой, в наиболее холодной части холодильника – внизу у стенки. В морозилке дораду следует хранить в вакуумном контейнере, не дольше 3 месяцев.

## Дорада, запечённая с картофелем

*На 2 порции*
*Время приготовления: 1 час*

2 средние дорады
3 зубчика чеснока
1 пучок петрушки
4 средние картофелины
50 г твёрдого сыра
40 г сливочного масла
100 мл оливкового масла
соль и перец по вкусу

*Калорийность: 219 ккал*

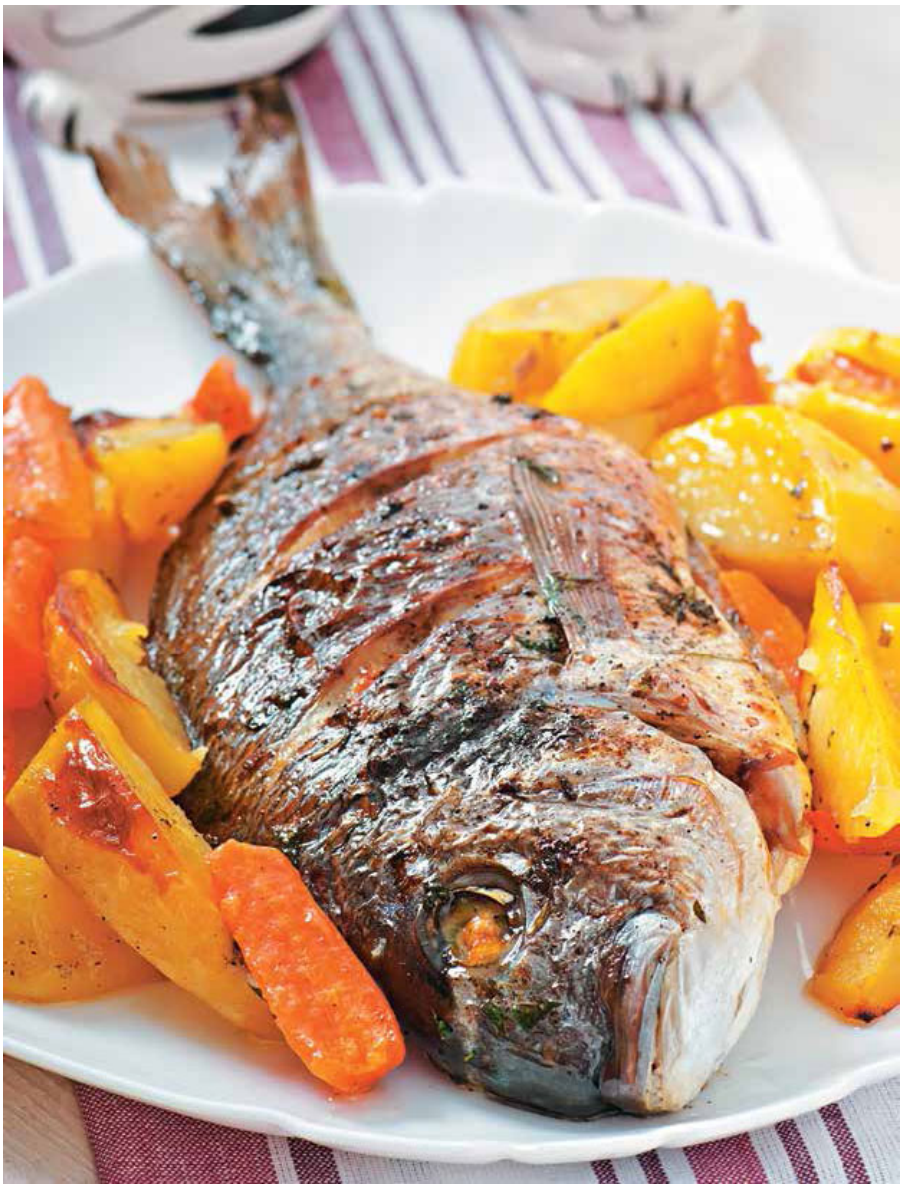
• Рыбу очистить, выпотрошить, промыть в холодной проточной воде и обсушить. Натереть снаружи и изнутри солью и перцем.

• Чеснок очистить, нарубить мелко. Петрушку промыть, стряхнуть воду, мелко нарубить, смешать с чесноком. Картофель очистить, нарезать на крупные кружки. Сыр натереть на мелкой тёрке. Сливочное масло нарезать на небольшие кубики.

• В жаропрочную посуду влить половину оливкового масла, смазать стенки и дно посуды. На дно равномерно рассыпать петрушку с чесноком, сверху распределить половину сыра,

выложить в один слой половину картофеля. Уложить рыбу, сверху – оставшийся картофель, присыпать оставшимся сыром. На сыр равномерно разложить кубики масла. Всё полить оставшимся оливковым маслом.

• Запечь в духовке при температуре 180 °С в течение 35 минут.



## Дорада во фритюре

*(блюдо тайской кухни)*

*На 4 порции*
*Время приготовления: 30 мин*

4 средние дорады
4 ст. л. пшеничной муки
2 стакана растительного масла
*Для соуса*
1 крупный лайм
1 красный перчик чили
120 г пасты карри
3 стакана кокосового молока
1 стакан сахара
50 мл рыбного соуса

*Калорийность: 255 ккал*

• Острым ножом сделать косые надрезы по бокам каждой тушки дорады. Обвалять рыбу в муке.

• В глубокой сковороде хорошо разогреть масло, жарить дораду во фритюре в течение 7–8 минут.

• Приготовить соус. С помощью мелкой тёрки снять цедру с лайма. Перчик чили очистить от семян, мелко нарезать. В сотейнике смешать цедру лайма, перец чили, пасту карри, кокосовое молоко, сахар и рыбный соус, тушить в течение 15–20 минут.

• Готовую рыбу выложить на тарелки, полить соусом.

## Индийский суп с дорадой и морепродуктами

*На 2 порции*
*Время приготовления: 20 мин*

200 г филе дорады
1 банка консервированных мини-осьминогов
10 тигровых креветок
1 зубчик чеснока

1 перчик чили
0,5 пучка кинзы
100 мл воды
300 мл молока
соль и перец по вкусу

*Калорийность: 98 ккал*

• Филе дорады мелко нарезать. Из осьминогов слить воду, каждую тушку разрезать пополам. Креветки очистить и нарезать крупно. Чеснок очистить, мелко нарубить. Перчик чили очистить от семян, мелко нарубить. Кинзу промыть, стряхнуть воду, нарубить.

• В кастрюлю влить воду, добавить молоко, посолить и поперчить, на сильном огне довести до кипения, затем убавить огонь да среднего.

• Положить рыбу, осьминогов, креветки, довести до кипения. Добавить чеснок и кинзу, варить 3–4 минуты.

# Дофинуа

Классическое блюдо французской кухни, гратен из картофеля, рецепт которого родился в области Дофине, традиционно принадлежавшей наследникам французского престола. Сытная запеканка из дешёвого и доступного картофеля в бедных кварталах Франции заменяла в рационе мясо. В России блюдо появилось под названиями «картофель по-парижски» и «картофель по-лионски» во время войны 1812 года.

*На 4–6 порций*
*Время приготовления: 1 час*

4 крупные картофелины
300 мл молока
100 мл сливок жирностью 35 %
0,5 ч. л. тёртого мускатного ореха
100 г твёрдого сыра
4 зубчика чеснока
соль и перец по вкусу

*Калорийность: 102 ккал*

• Очистить картофель и нарезать его тонкими кружочками (2–3 мм). В кастрюле на среднем огне довести до кипения молоко и сливки. Положить картофель и перемешать, чтобы он покрылся слоем сливок. Приправить мускатным орехом, солью и перцем. Убавить огонь и варить, помешивая, до полуготовности, 8–10 минут.

• Сыр натереть на мелкой тёрке, добавить в кастрюлю, перемешать и снять с огня.

• Чеснок очистить, пропустить через пресс и добавить к картофелю. Переложить смесь в глубокую форму для запекания. Запекать при 120 °C в течение 25 минут.

• Переместить блюдо в верхнюю часть духовки, под гриль, и запекать в течение 2–3 минут до золотистой корочки.

• Достать гратен из духовки, дать постоять 5 минут, после чего подать на стол.

# Драже

Небольшие конфеты, покрытые глянцевой или матовой оболочкой. Прототипом европейских драже стали греческие *tragemata* («конфетки для удовольствия»): зёрна аниса, тмина или кориандра опускали в мёд, смешанный с мукой, затем просушивали, придавая округлую форму. С началом восточных кампаний в Европу стали привозить сладости из арабского мира, одной из них стала «ажрад» – целые или рубленые орехи, обвалянные в патоке. На стыке двух традиций и появились современные конфеты драже. У всех драже один и тот же состав: основа – начинка – и несколько слоёв глазури – сахарной, из патоки, медовой или шоколадной. По типу драже делят на классическое – целые или рубленые орехи, покрытые сахарной глазурью различного цвета; шоколадное – шоколадная начинка в сахарной глазури или глазури из патоки, другой вариант – карамельная или ореховая начинка в шоколадной глазури; металлизированное – сахарные шарики различного цвета, покрытые глазурью с металлическим или жемчужным оттенком, такие драже, как правило, используются для украшения кондитерских изделий; и жевательное драже – жидкая или вязкая начинка в сахарной или шоколадной глазури.

# Драники

Оладьи из тёртого картофеля с добавлением яйца, соли, перца, иногда лука. Аналогичные блюда присутствуют в кухнях многих стран, называясь по-разному, например, в Германии *kartoffelpuffer*, в Чехии *bramboráki*, в Швейцарии *rösti*, в Америке *hash brown*, в Швеции *raggmunk*. В России, Белоруссии и на Украине у драников множество названий – какорки, теруны, терунцы, терунки, деруны, тертюхи.

## Драники со сметаной

*На 4 порции*
*Время приготовления: 25 мин*

1 кг картофеля
1 небольшая луковица
2 ст. л. пшеничной муки
соль по вкусу
50 мл растительного масла для жарки
100 мл сметаны для подачи

*Калорийность: 120 ккал*

• Картофель и лук очистить, натереть на мелкой тёрке, слегка отжать и выложить в миску. Добавить муку, посолить по вкусу и вымешать тесто.

• В сковороде разогреть масло, выкладывать тесто ложкой, формируя оладьи. Жарить драники на среднем огне по 2–3 минуты с каждой стороны до образования румяной корочки.

• Огонь убавить, сковороду накрыть крышкой и жарить драники ещё по 2–3 минуты с обеих сторон. Подать драники к столу горячими, полив сметаной.

# Драчена

Пирог, омлет или запеканка на основе яиц, молока и ржаной или гречневой муки. Данное блюдо присутствует в русской, белорусской и украинской кухнях.

*На 6 порций*
*Время приготовления: 1 час + брожение*

1 стакан ржаной муки
0,5 стакана кислой молочной сыворотки
0,5 стакана гречневой муки
70 г сливочного масла
1 яичный белок
3–4 яичных желтка
2 ч. л. сахарной пудры
1,5–2 стакана молока

*Калорийность: 196 ккал*

• Ржаную муку слегка развести водой, добавить молочную сыворотку, размешать и оставить на 3–4 часа в тёплом месте.

• Добавить в массу гречневую муку, хорошо растереть и взбить. Сливочное масло растереть в отдельной миске. Белок хорошо взбить. Желтки растереть с сахарной пудрой добела, добавить в тесто вместе с маслом. Тесто взбить, добавить немного молока, аккуратно перемешать, затем ввести взбитый белок.

• Форму для запекания нагреть, смазать 1 ст. ложкой сливочного масла, влить в неё тесто.

• Выпекать драчену в духовке, разогретой до 190 °С, в течение 30 минут. Подавать к столу горячей.

# Древесные грибы

*см. Китайский гриб.*

# Дрожжевое тесто

Тесто, приготовленное из муки, воды и дрожжей. Изделия из подобного теста известны со времён Древнего Египта, а в наши дни они присутствуют во всех национальных кухнях мира. Дрожжевое тесто делится на два вида: хлебное (из него готовят хлеб и хлебобулочные изделия) и сдобное (из него делают сдобные и различные кондитерские изделия). В зависимости от того, какое изделие планируется готовить из дрожжевого теста, в него может добавляться сдоба – сахар, молоко, жиры; начинка – орехи, семечки, зёрна, сухофрукты и т. д. Изделия из дрожжевого теста выпекают в духовке, жарят, готовят на пару или варят.

Делают дрожжевое тесто двумя способами: опарным и безопарным. В первом случае сначала готовится опара *(см. Опара)*, после этого добавляют остальные ингредиенты и замешивают тесто. Считается, что выпечка из теста, приготовленного опарным способом, вкуснее, но безопарный способ приготовления проще и быстрее. Вымешав тесто, следует дать ему подойти, то есть увеличиться в размерах за счет действия дрожжей. Для этого тесто кладут в большую миску или кастрюлю, накрывают сверху и оставляют в тёплом месте. Когда тесто увеличится в размерах вдвое, его обминают и дают подойти ещё раз. После этого можно приступать к разделке. Иногда на этом этапе к тесту добавляют масло, в таком случае оно получается очень упругим, а изделия, приготовленные из него, долго не черствеют.

## Булочки из дрожжевого опарного теста

*На 9 шт.*
*Время приготовления: 1 час + расстойка*

350 мл молока
100 г сливочного масла + 2 ст. л. для смазывания противня и булочек
500 г пшеничной муки
2 ч. л. сухих дрожжей
35 г сахара
0,5 ч. л. соли
1 яичный желток

*Калорийность: 339 ккал*

• В сотейнике вскипятить молоко, добавить сливочное масло, проварить 1–2 минуты до полного растворения масла.

• Один стакан муки просеять в глубокую миску, влить молочно-масляную смесь, тщательно перемешать до однородности. Миску с тестом накрыть пищевой плёнкой и оставить в тепле на 1 час.

• Оставшееся молоко подогреть, всыпать дрожжи, перемешать до полного растворения. Приготовленную смесь влить в опару, добавить сахар, соль, оставшуюся муку. Замесить тесто, положить в миску, накрыть влажным полотенцем, оставить до увеличения теста в объёме в два раза. Обмять тесто и вновь оставить до увеличения объёма в два раза.

• Противень смазать сливочным маслом. Из теста сформировать 9 небольших булочек. Выложить булочки на противень, смазать желтком, оставить на 15–20 минут для расстойки.

• Выпекать в духовке при температуре 180 °C в течение 25 минут.

• Достать булочки из духовки, смазать сливочным маслом, снять с противня, остудить на решётке.

## Витой пирог с варёной сгущёнкой и орехами

*На 10–12 порций*
*Время приготовления: 1,5 часа + расстойка*

*Для теста*
1 ч. л. сухих дрожжей
500 г пшеничной муки
3 ст. л. сахара

1 яйцо
1 стакан молока
80 г сливочного масла
1 ч. л. соли
*Для начинки*
1 банка варёной сгущёнки
1 стакан рубленых грецких орехов
2 ст. л. растительного масла для смазывания формы

*Калорийность: 440 ккал*

• Приготовить тесто. Смешать дрожжи с мукой, добавить сахар, яйцо, молоко, сливочное масло и соль. Замесить мягкое тесто, выложить в миску, накрыть пищевой плёнкой, поставить в холодильник на 10 часов (на ночь).

• Тесто разделить на 2 части. Каждую часть раскатать в квадратный пласт со стороной примерно 25 см и толщиной примерно 0,5 см, смазать пласт варёной сгущёнкой и посыпать толчёными орехами. Плотно свернуть рулетом, разрезать рулет вдоль на 2 части и переплести в виде жгута.

• Прямоугольную форму для выпечки смазать маслом. Выложить жгут в форму. Оставить на 20–30 минут для расстойки.

• Выпекать пироги в духовке при 180 °C в течение 40–45 минут.

• Достать противень из духовки, пироги выложить на решётку, полностью остудить.

## Открытый пирог со сливами и базиликом

*На 10–12 порций*
*Время приготовления: 1,5 часа*

*Для начинки*
500 г слив
6 веточек базилика
2 ст. л. сахара

1 ст. л. крахмала
*Для теста*
1 стакан молока
1 ч. л. сухих дрожжей
2 ст. л. сахара
125 г маргарина или сливочного масла
щепотка соли
1 яйцо
400 г пшеничной муки
2 ст. л. муки для раскатывания теста
2 с. л. сливочного масла для смазывания формы

*Калорийность: 246 ккал*

• Приготовить начинку. Сливы разделить на половинки, удалить косточки. У базилика оборвать листочки, мелко нарезать. Смешать сливы, базилик, сахар, крахмал. Оставить на 30 минут.

• Приготовить тесто. Молоко подогреть, добавить дрожжи, сахар, размешать до полного растворения дрожжей и сахара. Маргарин растопить, влить в молоко, добавить соль. Перемешать. В отдельной посуде слегка взбить яйцо, влить смесь молока, сахара и дрожжей. Муку просеять, постепенно ввести в приготовленную смесь. Замесить мягкое, нежное тесто.

• Разделочный стол присыпать мукой, раскатать тесто в пласт толщиной 1 см.

• Большую форму для выпечки смазать маслом, выложить в форму тесто, сформировать невысокий бортик. На тесто разложить сливы.

• Поставить пирог в холодную духовку. Довести температуру до 180 °С, выпекать пирог в течение 40–45 минут.

• Достать пирог из духовки, остудить в противне.

# Дрожжи

Одноклеточные микроорганизмы, возбудители брожения. Дрожжи известны человечеству со времён Древнего Египта, уже в то время с их помощью готовили несколько десятков сортов хлеба и варили напиток, похожий на пиво. Современные кулинарные дрожжи – это культурные колонии дрожжей, выращенные в особых условиях, впоследствии отделённые от среды обитания и высушенные (так получают быстродействующие дрожжи) или спрессованные вместе со средой обитания (так получают прессованные дрожжи). Дрожжи богаты высокоценным белком и углеводами. В них много витаминов группы B, PP и D. До 10 % массы дрожжей – это ценные аминокислоты. По виду различают дрожжи молочные, пивные, винные и хлебопекарные. Применяют их соответственно названиям. Молочные – для производства кисломолочной продукции и сыров, пивные – при изготовлении пива и кваса, винные – в ликёроводочном производстве, а хлебопекарные – для изготовления хлеба и выпечки. Прессованные дрожжи и сухие – взаимозаменяемый продукт. По общему правилу, 1 г сухих дрожжей примерно соответствует 3 г прессованных. Однако культура, из которой изготовлены дрожжи, может иметь разную активность, поэтому все производители сухих дрожжей пишут на упаковке, какому количеству прессованного продукта соответствует содержание пакетика.

## *Как выбирать*

Сухие дрожжи должны свободно перемещаться внутри упаковки. Прессованные не должны липнуть к пальцам, иметь серый цвет и желтоватые прожилки. Края куска должны быть того же цвета и той же консистенции, что и весь кусок дрожжей. Запах у свежих дрожжей – острый, немного хлебный, без неприятных или сладких оттенков.

## *Как хранить*

Прессованные дрожжи в холодильнике можно хранить в открытой таре, обёрнутыми в бумагу, до 10 суток. Также прессованные дрожжи можно разрезать на порционные куски, каждый кусок завернуть в пищевую плёнку и заморозить. В таком виде прессованные дрожжи можно хранить до 3 лет. Сухие дрожжи следует хранить в заводской упаковке в сухом прохладном месте до полугода.

# Дукка

Традиционная арабская смесь специй и орехов, состоящая из молотых орехов, кунжута, зиры, кориандра, чёрного перца и тимьяна. Эту приправу в странах Ближнего Востока и некоторых странах Африки подают к свежим лепёшкам в неглубокой пиале, иногда смешанной с оливковым маслом, чтобы обмакивать в неё куски лепёшки. С дуккой также запекают рыбу или мясо, её используют для кляра при приготовлении жареного сыра или креветок.

# Дуршлаг

(от нем. *durchschlagen* – пробивать насквозь)

Кастрюля или ковш с дырками на дне и в бортиках. Предмет кухонной утвари, который применяется для процеживания, промывки и просушивания продуктов во время приготовления. По одной из версий, современный дуршлаг был изобретён немецким пастором, случайно. Он увлекался астрономией и решил наглядно продемонстрировать движение звёзд по небесному своду с помощью продырявленной кастрюли. Демонстрация не удалась, но испорченную кастрюлю местные монахи стали использовать на кухне для процеживания жидкостей. Однако прототип современного дуршлага был известен ещё в Месопотамии, он представлял собой особым образом изготовленную корзину. В России дуршлаг появился благодаря петровским реформам.

Чаще всего дуршлаги изготавливают из металла. Металлический дуршлаг более удобен по сравнению с пластмассовым, так как последний нельзя применять при работе с горячими продуктами. Как правило, дуршлаг выпускается с одной длинной ручкой или двумя небольшими ручками-ушками, расположенными на противоположных сторонах.

# Духовка

Современный кухонный прибор для приготовления блюд путём нагрева со всех сторон. Прототипом современных духовок были каменные печи, известные человечеству с незапамятных времён. Современные духовки появились в конце XIX века, с изобретением газовых плит. Духовки делятся на газовые и электрические, встраиваемые и отдельно стоящие, зависимые и не зависимые от варочной панели. Во всех духовках возможны режимы верхнего, нижнего или того и другого одновременно нагрева. Многие духовки дополнительно оснащаются грилем и/ или конвекционным вентилятором, иногда и вертелом.

# Духовой шкаф

В отличие от духовки, это прибор, которым оснащаются только профессиональные кухни. От бытовых духовок духовой шкаф отличается большим объёмом и потребляемой мощностью.

# Душенина

Традиционное блюдо украинской кухни, рагу из мяса и овощей, которое готовится в горшочках.

*На 4 порции*
*Время приготовления: 3 часа*

300 г бараньих костей
1 л воды
700 г жирной бараньей грудинки
1 ст. л. пшеничной муки
3 ст. л. сливочного масла
6–8 средних картофелин
2 крупные луковицы
5–6 горошин душистого перца
2 лавровых листа
соль по вкусу

*Калорийность: 275 ккал*

• Бараньи кости сложить в кастрюлю, залить водой, посолить, варить в течение 1,5–2 часов. Процедить приготовленный бульон через несколько слоёв марли.

• Грудинку нарезать небольшими кусками, обвалять в муке. На сковороде разогреть сливочное масло, обжарить грудинку до румяной корочки.

• Картофель очистить, нарезать кружочками. Лук очистить, нарезать полукольцами.

• На дно глубокого горшочка выложить половину овощей, посолить, добавить 2–3 горошины душистого перца и один лавровый лист. На овощи выложить обжаренную грудинку, накрыть второй половиной овощей и специй, залить горячим костным бульоном. Горшочек накрыть крышкой или фольгой.

• Готовить душенину в духовке при 200 °С в течение 1 часа.

# Дхал (дал)

Традиционное блюдо индийской кухни, вегетарианский суп из бобовых – нута или чечевицы.

*На 4 порции*
*Время приготовления: 50 мин*

2 зубчика чеснока
1 луковица
1 кг спелых помидоров
180 г красной чечевицы
3–4 веточки петрушки
3 ст. л. растительного масла для жарки
1 ч. л. молотой зиры
0,5 ч. л. порошка чили
1 ч. л. смеси специй гарам масала
0,5 ч. л. куркумы
2 ч. л. лимонного сока
500 мл воды
соль и перец по вкусу

*Калорийность: 112 ккал*

• Чеснок и лук очистить, мелко порубить. Помидоры ошпарить, очистить от кожицы, мякоть мелко порубить. Чечевицу промыть, дать стечь воде. Петрушку промыть, зелень крупно нарезать.

• В кастрюле с толстым дном на растительном масле спассеровать чеснок и лук в течение 2–3 минут, затем добавить зиру, чили, специи гарам масала и куркуму. Постоянно помешивая, жарить 2 минуты.

• Добавить помидоры и чечевицу, влить лимонный сок и воду. Довести до кипения, варить на слабом огне 35–40 минут, до полного размягчения чечевицы.

• Снять с огня, посолить. Перед подачей добавить петрушку.

# Дыня

Плод растения семейства Тыквенные, популярная во всём мире бахчевая культура. Родиной дыни считают Малую и Среднюю Азию, именно в этих регионах до сих пор выращивают лучшие дыни. В Европу дыня была завезена в античные времена, а в Россию в XVII веке из Средней Азии. Примечательно, что при царе Алексее Михайловиче дыни, как и арбузы, выращивали в теплицах под Москвой, но позднее перестали практиковать выращивание бахчевых в закрытом грунте. В середине XIX века венгерский путешественник Вамбери так восторженно отзывался об узбекских дынях: «*Европейцы не могут составить себе представления о сладком ароматном вкусе этого дивного плода, а с хлебом он представляет чудеснейшую пищу*». В наши дни в Туркменистане ежегодно во второе воскресенье августа официально отмечается «День туркменской дыни».

***Наиболее распространённые сорта дынь:***

**Адана** – небольшая дыня со светлой мякотью и почти гладкой коркой. В России больше известна под названием «Колхозница».

**Гуляби (Чарджуйская)** – крупная яйцевидная дыня с плотной сладкой мякотью.

**Канталупа** – распространена в странах Западной Европы. Круглая дыня среднего размера с оранжево-зелёной мякотью со специфическим йодистым ароматом. Корка покрыта густой сетью «трещин».

**Торпеда (Мирзачульская)** – узбекская крупная дыня вытянутой формы со светлой, особенно сладкой, медовой мякотью.

**Хандаляк (Кандаляки)** – маленькая круглая узбекская дыня с очень сладкой мякотью.

Дыня содержит витамины $B_1$, $B_2$, PP, A, C. Железа и кальция в дыне в 17 раз больше, чем в молоке. Дыня полезна при заболеваниях печени, мочеполовой системы, малокровии и атеросклерозе, также она усиливает действие антибиотиков и снижает их токсичность.

В основном дыня употребляется в пищу в сыром виде, очищенной от корки и семян. При этом диетологи считают, что дыню следует есть отдельно от других продуктов. В кулинарии дыню используют для приготовления коктейлей, джемов, выпечки, салатов и сладких молочных супов.

### *Как выбирать*

При нажатии корка спелой дыни немного пружинит. При постукивании звук должен быть глухим. Чем сильнее запах, тем слаще дыня. Плод должен быть ровной окраски, без внешних повреждений.

### *Как хранить*

Разрезанную дыню можно хранить в холодильнике в течение 1–2 дней, а целую – до 7 дней. Нарезанную на небольшие кусочки дыню можно заморозить и хранить в морозилке до года.

*Дыня «Канталупа»*

*Дыня «Адана»*

## Дыня с ветчиной

Одна из популярных закусок средиземноморской кухни, в которой используется необычное сочетание вкуса сладкой дыни с солёной ветчиной. Так как сыровяленая ветчина обладает концентрированным вкусом, для закуски она должна быть нарезана очень тонкими ломтиками.

*На 4 порции*
*Время приготовления: 15 мин*

200 г охлаждённой дыни
300 г пармской ветчины, прошутто или хамона
свежий розмарин и чёрный перец (по желанию)

*Калорийность: 287 ккал*

• Дыню очистить от кожуры, нарезать на ломтики средней толщины.

• Ветчину нарезать очень тонкими ломтиками (или использовать готовую нарезку).

• Каждый ломтик дыни обернуть ломтиком ветчины и сразу подавать.

• По желанию дополнить закуску листочками свежего

розмарина и посыпать крупнодроблёным чёрным перцем.

## Молочный коктейль с дыней

*На 5–6 порций*
*Время приготовления: 30 мин*

300 г мякоти дыни
250 мл молока

0,5 ч. л. молотой корицы
25 г сахара
100 г ванильного мороженого

*Калорийность: 102 ккал*

• Мякоть дыни мелко нарезать.

• В блендере соединить молоко, дыню, корицу и сахар. На низкой скорости измельчить до однородности.

• Добавить мороженое, взбить до образования густой пены.

• Разлить коктейль по бокалам.

## Конфитюр из дыни с яблоками и имбирём

*Время приготовления: 1,5 часа + охлаждение*

1 небольшая дыня
2 крупных яблока
1 крупный лимон
5 см корня имбиря
500 г сахара

*Калорийность: 167 ккал*

• Дыню и яблоки очистить, нарезать на мелкие кусочки. Лимон разрезать пополам, одну половину нарезать тонкими ломтиками, из второй половины отжать сок. Имбирь очистить от кожицы, нарезать тонкой соломкой.

• В глубокой миске смешать дыню, яблоки, имбирь и ломтики лимона. Добавить лимонный сок и сахар, перемешать. Поместить миску в холодильник на сутки.

• В кастрюлю с толстым дном слить сок, который дали фрукты. На среднем огне довести до кипения. Добавить фрукты и варить на слабом огне 1–1,5 часа.

• Снять с огня, немного остудить и разлить в подготовленные банки.

# Дюбарри

Блюдо французской кухни, суп из цветной капусты. Назван в честь графини Дюбарри, фаворитки французского короля Людовика XV. Легенда гласит, что графиня начала есть много цветной капусты для улучшения цвета лица, но придворные, прослышав о её изменившемся меню, сделали вывод, что здоровье фаворитки пошатнулось. Графиня опровергла слухи, заявив, что ей просто нравится изысканный вкус цветной капусты, и лично написала рецепты супа и салата из неё для королевского повара.

*На 5 порций*
*Время приготовления: 50 мин*

1 кочан цветной капусты (около 800–900 г)
500 мл воды
3 ст. л. сливочного масла
2 ст. л. пшеничной муки
1 стакан молока
0,5 стакана сметаны
2 яичных желтка
100 г пшеничных сухариков для подачи
соль и перец по вкусу

*Калорийность: 88 ккал*

• Кочан цветной капусты разобрать на соцветия, промыть, обсушить, отварить в подсоленной воде в течение 10–12 минут.

• В кастрюле с толстым дном разогреть сливочное масло, обжарить на нём муку до золотистого цвета, развести кипящей водой, в которой варилась капуста, до состояния жидкого соуса и добавить цветную капусту. Варить на слабом огне 15–20 минут.

• Протереть содержимое кастрюли через сито, развести горячим молоком, поставить на средний огонь, посолить, поперчить, довести до кипения, снять с огня.

• Сметану взбить с желтками, осторожно вмешать в суп. Суп разлить по тарелкам, сверху добавить сухарики.

# Дюбонне

Винная настойка крепостью 16°, которая впервые появилась в Париже в 1846 году. В качестве основы для дюбонне используется только один сорт вина, производимого на юго-западе Франции. В дюбонне добавляются кора хинного дерева, ароматические травы и корки цитрусов. В процессе изготовления вина, на последнем этапе в него добавляют винный спирт и настойку, сделанную из перечисленных ингредиентов, затем дюбонне разливают в дубовые бочки и выдерживают от 3 до 5 лет. Выпускается три вида дюбонне: красный, янтарный и белый. Дюбонне используется в качестве аперитива, при изготовлении коктейлей и некоторых соусов.

# Дюкасс, ален

(род. 13 сентября 1956 г.)

Французский повар, ресторатор и предприниматель. Владелец сети ресторанов высокой кухни *Alain Ducasse Enterprise (ADE)*. Ален Дюкасс родился во французском городе Ортез. В университете Бордо получил диплом повара и бакалавра по гостиничной технике. В 1987 году открыл свой первый ресторан в Монако, став его шеф-поваром. В апреле 2011 года Дюкасс открыл ресторан в России, в Санкт-Петербурге. Три ресторана из сети Алена Дюкасса имеют три звезды в гиде «Мишлен». Автор книг по кулинарии, в том числе двух энциклопедий, и трёх детских книг. Самое известное высказывание Дюкасса: «*Не существует маленьких или больших ресторанов. Существуют хорошие и плохие*».

# Дюксель

Блюдо классической французской кухни, представляющее собой смесь мелко нарубленных грибов, лука и чеснока, обжаренную на сливочном масле. Дюксель подают как гарнир к рыбе и мясу, используют как начинку для пирогов и кишей. Грибы дюксель – обязательный компонент знаменитого блюда – говядины «Веллингтон».

Впервые дюксель, в том виде, который известен сегодня, приготовил повар Франсуа-Пьер ля Варенн, соус так и назвали: «Ля Варенн». Прототипом ему послужил старинный французский рецепт. Однако позднее всё же вернулись к исторически закрепившемуся названию дюксель.

*На 3–4 порции*
*Время приготовления: 20 мин*

300 г шампиньонов
1 луковица шалота
1 зубчик чеснока
0,5 ч. л. тёртого мускатного ореха
3 ст. л. сливочного масла
гренки, тосты или чиабатта для подачи
творожный сыр или пармезан (по желанию)
соль и перец по вкусу

*Калорийность: 43 ккал*

• Грибы обработать и мелко нарубить. Лук-шалот и чеснок очистить, мелко нарубить.

• В сковороде разогреть масло, всыпать мускатный орех.

• Выложить в сковороду лук, пассеровать до золотистого цвета.

• Добавить грибы, готовить на среднем огне, помешивая, 10 минут. В конце посолить и поперчить по вкусу. Снять с огня, остудить.

• Подать с гренками, тостами или чиабаттой, по желанию дополнив творожным сыром или пармезаном.

# Дюшбара

Блюдо азербайджанской кухни, суп на бульоне из баранины с очень мелкими пельменями.

*На 6 порций*
*Время приготовления: 2 часа*

*Для бульона*
500 г баранины на кости
4 стакана воды
1 средняя луковица
12 горошин чёрного перца
щепотка шафрана
соль и перец по вкусу

*Для фарша*
800 г мякоти баранины
2 средние луковицы
50 г курдючного жира
1 яйцо
щепотка сушёной мяты
соль и перец по вкусу

*Для теста*
1 стакан пшеничной муки
2 яйца
50 мл воды
соль по вкусу

*Для подачи*
3 веточки кинзы
1 ст. л. сушёной мяты

*Калорийность: 137 ккал*

• Приготовить бульон. Мясо на кости промыть, очистить от плёнок и залить водой. Луковицу очистить, целиком добавить в кастрюлю с мясом. Варить 1,5–2 часа. Мясо извлечь, бульон процедить.

• Приготовить фарш. Баранину промыть. Лук очистить. Дважды пропустить через мясорубку мясо и лук с добавлением небольшого количества бульона (чтобы фарш был сочным) и

курдючного жира. Добавить яйцо, мяту, посолить, поперчить, перемешать. Поставить в холодильник на 15 минут.

• Приготовить тесто. Муку просеять на стол горкой, в центре сделать углубление, вбить в него яйца, влить воду, посолить, замесить крутое тесто. Завернуть во влажную салфетку и оставить на 20–25 минут.

• Тесто раскатать в пласт толщиной 1 мм и нарезать квадратиками 1 × 1 см. На каждый квадратик уложить 0,5 ч. ложки фарша, тесто сложить треугольником, защипнуть края.

• Бульон довести до кипения, добавить перец горошком и шафран. Выложить в кастрюлю дюшбару, варить в течение 5–7 минут. Посолить и поперчить.

• При подаче посыпать суп мелко нарезанной кинзой и сушёной мятой.

# Дюшес

Десертный сорт груши, выведенный в середине XIX века. Название происходит от французского *duchesse* – герцогиня. У груши дюшес особенный аромат и сочная мякоть. Благодаря сильному аромату, эти груши часто применяют в кулинарии для изготовления десертов, ликёров, мармеладов, варенья, желе. На основе сока из груш дюшес делается одноимённый лимонад, выпускаются конфеты с грушевым ароматом.

# Дягиль

Травянистое растение семейства Зонтичные. Другие названия – дудник, ангелика. Как антисептическое средство использовался ещё в Средневековье, а как приправа – с древнейших времён у скандинавских народов. Родина дягиля – Лапландия и Исландия. Все части растения, благодаря высокому содержанию эфирных масел, имеют приятный запах. В корнях дягиля содержатся вещества, способствующие нормализации работы нервной и кровеносной систем, в листьях дягиля много витамина С. В России дягиль используется редко, а в Европе его культивируют и применяют все части растения: из корневища делают приправу, ангеликовое масло и ароматизируют им спиртные напитки; молодые побеги и черешки маринуют, бланшируют и засаливают, изготавливают цукаты, пастилу, варенье; свежие листья добавляют в салаты, супы и соусы; семена используют как пряность и для производства конфет.

# E

# Е, добавки

Химические вещества, которые добавляются в продукты питания для придания им определённых свойств. К пищевым добавкам относятся, в частности, красители, консерванты, усилители вкуса и пр. Некоторые из используемых добавок могут причинить ущерб здоровью, поэтому при выборе продуктов важно обращать внимание на их состав. Все пищевые добавки делятся на несколько групп.

## *Группы пищевых добавок*

**Е100–Е182** Красители.

**Е200–Е299** Консерванты. Добавки со стерилизующим действием, уничтожают грибки, бактерии, микробы.

**Е300–Е399** Антиокислители. Действие схоже с действием консервантов. Замедляют процессы окисления в продукте, сохраняя его свойства.

**Е400–Е499** Стабилизаторы и загустители. Первые сохраняют консистенцию продукта, вторые повышают его вязкость.

**Е500–Е599** Эмульгаторы. Помогают поддерживать однородную смесь несмешиваемых продуктов (вода и масло, пр.).

**E600–E699** Усилители вкуса и запаха.
**E700–E899** Зарезервированные номера.
**E900–E999** Пеногасители. Препятствуют образованию пены.

К опасным пищевым добавкам относятся: E102–E105, E110–E111, E120–E127, E129–E131, E141–E142, E150–E155, E160, E171, E173, E180, E210–E226, E230–E233, E240–E242, E250–E252, E280–E283, E310–E312, E400–E404, E501–E503, E620, E636–E637. Если в составе продукта есть эти добавки, лучше отказаться от покупки.

# Еврейская кухня

Еврейская кухня, принципы которой уходят корнями в далёкое прошлое, в своём современном виде сформировалась сравнительно недавно, вобрав в себя кулинарные традиции многих народов. Несмотря на то, что еврейский народ был гоним на протяжении столетий, ему удалось сохранить целостность, а необходимость покинуть родную землю и проживать на другой территории с иными кулинарными традициями и используемыми продуктами питания сделала еврейскую кухню разнообразной и не похожей ни на одну другую. Особенность еврейской кухне придаёт, прежде всего, кашрут – свод правил, предписывающий верующим евреям питаться определённым образом. В пищу можно употреблять только кошерные продукты. Это, например, мясо жвачных и парнокопытных животных (полностью исключается свинина), рыба, имеющая плавники и хвост, молочные продукты, которые нельзя совмещать с мясными. Конечно, светские евреи не всегда соблюдают правила кашрута, но эта культура чрезвычайно широко распространена в Израиле и местах, где проживает обширная еврейская диаспора.

Мясные кушанья, как правило, имеют кисло-сладкий вкус, пример такого блюда – эсик флейш (говядина, тушённая в соусе из чернослива и мёда). Особое место в еврейской кухне занимают блюда из рыбы. Одно из самых известных – это гефилте фиш, фаршированная рыба. Многим из нас знакома холодная закуска из сельди – форшмак. Для приготовления блюд широко используются различные крупы и бобовые. Специфическим еврейским блюдом, котрое готовят на Шаббат, является чолнт (рагу из жирного мяса, картофеля и фасоли) – его начинают готовить с вечера пятницы, а едят горячим в субботу, когда уже запрещено заниматься готовкой. Вкуснейшая паста из нута хумус – одно из излюбленных еврейских блюд, которое популярно и в других странах Ближнего Востока. Молоко используется только в свежем виде. Большинство блюд готовится достаточно долго, чаще всего продукты припускаются, отвариваются или тушатся. Обязательно добавляются специи – чёрный перец, имбирь, корица, гвоздика и др., – но всегда одна-две и совсем понемногу. Популярной добавкой к различным блюдам – как холодным, так и горячим, является тёртый хрен. Считается, что именно в еврейской кухне его стали смешивать со свекольным соком.

Примечательно, что продукты в еврейской кухне используются по максимуму, почти ничего не выбрасывается. Так, из снятой с курицы кожи вытапливается жир, и на нём готовится

основная масса блюд; кости, в том числе и рыбьи, идут на варку бульонов; снятая с лука шелуха добавляется в бульоны, чтобы придать им интенсивный цвет и т. д.

Традиционный еврейский хлеб – маца – представляет собой сухую несолёную лепёшку, приготовленную из муки и воды, однако кроме мацы еврейские хозяйки радуют своих близких сдобной выпечкой (плетёная сдобная булка хала), пирожками и пончиками, обычно их готовят к праздникам. Что же касается традиционного еврейского десерта, то самый известный из них – цимес, сладкое овощное рагу из моркови, аналогов которому нет в других кухнях. Также популярен харосет – смесь орехов, фруктов (свежих или сушёных), сладкого вина и специй.

В отличие от мусульманских традиций, кашрут не запрещает употребление алкогольных напитков, но пить их можно в ограниченных количествах, кроме того, они должны быть кошерными – например, нельзя употреблять любое вино, кроме изготовленного виноделом-евреем, и т. п.

***Важнейшие блюда еврейской кухни (в алфавитном порядке):***[1]

**Айнгемахтс** – блюдо из чёрной редьки с мёдом.
**Бейгл** – бублики из обваренного теста.
**Гефилте фиш** – фаршированная рыба.
**Кнейдлах** – клёцки из мацы.
**Креплах** – треугольные пельмени.

**Кугель** – картофельная запеканка.

**Куриный бульон**

**Латкес** – картофельные оладьи, аналог драников.

**Лекех** – медовый кекс.

**Маца** – пресная сухая лепёшка.

**Струдель (штрудель)** – сладкая выпечка.

**Суфангиёт** – пончики.

**Фалафель** – жареные шарики из нута.

**Фаршированная куриная шейка**

**Форшмак** – закуска из сельди.

**Хала** – сдобный хлеб, который традиционно пекут для шаббата.

**Харосет** – смесь орехов, фруктов и вина.

**Цимес** – сладкое рагу из моркови.

**Чечевичная похлёбка**

**Чолнт** – блюдо из мяса, овощей, фасоли и крупы.

**Эсик флейш** – блюдо из говядины в кисло-сладком соусе.

# Ежевика

Многолетний кустарник из семейства Розоцветные. Произрастает ежевика в северном и умеренном климате, в хвойных и смешанных лесах. В середине лета на ветвях созревают тёмно-синие, почти чёрные ягоды, кислые на вкус. Интересно, что ежевику практически нигде не выращивают, а собирают дикую ягоду. В отличие от дикой малины, дикая ежевика даёт богатый урожай, что позволяет собирать её в больших количествах. Популярность ягоды обусловлена уникальным составом, который ставит её в один ряд с лекарственными растениями. В ягоде содержатся до 5 % фруктозы, сахарозы и глюкозы, органические кислоты, витамины группы В, а также витамины С, Р, РР, К, Е, провитамин А. Из минеральных веществ ежевика богата марганцем, калием и медью, фосфором, титаном, никелем, барием и пр., пектиновыми веществами. Кроме того, ягоды содержат полезную для организма клетчатку. В лечебных целях используют не только ягоды, но и листья растения. С помощью ягод повышают иммунитет, борются с атеросклерозом, улучшают состав крови. Отвар листьев ежевики применяют при нарушениях пищеварения, экземе, ангине, воспалении верхних дыхательных путей и пр.

Широко используют ежевику и в кулинарии. Из неё готовят компоты, сиропы, используют для соусов и ликёров, украшают десерты, замораживают.

### *Как выбирать*

Собирать стоит только спелые тёмные, почти чёрные ягоды. Они должны быть плотными и упругими на ощупь.

### *Как хранить*

Свежая ежевика не подлежит хранению. Лучше всего хранить ежевику в замороженном виде, так в ней сохраняется максимум полезных веществ.

## Домашний ежевичный лимонад с мятой

*На 4 порции*
*Время приготовления: 10 мин + охлаждение*

2 лимона
150 г ежевики
горсть листьев мяты
50 г сахарной пудры
200 мл фильтрованной воды
лёд, газировка или просекко

*Калорийность: 29 ккал*

• Лимоны промыть, разрезать на 4 части, удалить косточки. Ягоды ежевики промыть, обсушить. Мяту промыть, стряхнуть воду.

• Сложить лимоны, ежевику, мяту и сахарную пудру в кухонный комбайн, долить воды и взбить до однородной массы.

• Процедить смесь через мелкое сито, охладить. Готовую смесь для лимонада можно хранить в холодильнике 7 дней.

• Перед подачей на стол налить ягодную смесь до половины стакана, положить лёд, долить газировкой или просекко.

## Ежевичный пирог со штрейзельной крошкой

*На 8 порций*
*Время приготовления: 1 час + охлаждение*

120 г сливочного масла
1,5 стакана пшеничной муки
0,3 стакана сахара

1 ч. л. разрыхлителя
1 яйцо
*Для начинки*
1,5 кг ежевики
0,25 стакана сахара
0,25 стакана крахмала
*Для штрейзеля*
0,5 стакана пшеничной муки
50 г сливочного масла
0,25 стакана сахара
0,5 ч. л. корицы

*Калорийность: 305 ккал*

• Холодное масло натереть на тёрке, добавить муку и сахар, всыпать разрыхлитель, разбить яйцо, замесить тесто, скатать его в шар. Завернуть в пищевую плёнку, убрать в холодильник на 30 минут.

• Приготовить начинку: ежевику раздавить с сахаром, всыпать крахмал, перемешать, оставить на 10–15 минут.

• Приготовить штрейзельную крошку: муку растереть с маслом и сахаром, всыпать корицу, перемешать.

• Духовку разогреть до 200 °С. Смазать маслом форму для выпечки, выложить тесто, равномерно распределить его пальцами. Сверху уложить ежевичную начинку, посыпать крошкой.

• Отправить в духовку на 1 час. Достать готовый пирог, немного остудить и подавать к столу тёплым.

## Шоколадный торт с ганашем и ежевикой

*На 8–10 порций*
*Время приготовления: 1 час*

*Для теста*
80 г жареного фундука
75 г сливочного масла
60 г сахара

3 яйца
30 г пшеничной муки
15 г какао-порошка

*Для ганаша*
100 г горького шоколада
110 мл сливок 33–35 % жирности
2 ст. л. сахарной пудры
35 г сливочного масла

*Для украшения*
250 г ежевики
тёртый шоколад
листочки мяты

*Калорийность: 396 ккал*

• Орехи перемолоть. Отдельно в миске взбить размягчённое масло и сахар, добавить яичные желтки по одному, взбить смесь до однородной кремовой консистенции.

• Муку просеять, смешать с какао-порошком, всыпать в масляно-сахарную смесь. Добавить молотые орехи. Хорошо перемешать тесто миксером на малой скорости.

• Белки взбить в плотную пену, добавить в тесто, ещё раз перемешать. Переложить тесто в форму, отправить в разогретую до 180 °С духовку на 25 минут.

• Приготовить ганаш. Шоколад мелко порубить, сложить в миску. Сливки влить в небольшую кастрюлю, добавить сахарную пудру, перемешать, довести до кипения, снять с огня. Влить горячие сливки в миску с шоколадом, оставить на 2–3 минуты. Перемешать венчиком до однородной консистенции, добавить сливочное масло, ещё раз хорошо перемешать.

• Достать пирог из духовки, остудить, смазать ганашем, сверху уложить ягоды ежевики, посыпать тёртым шоколадом, украсить мятой.

# Елец

Разновидность рыб семейства карповых. Тело рыбы имеет продолговатую форму, сжатую с боков. Обычно особи вырастают до 15 см и весят около 100 г, но встречаются и крупные экземпляры. Водится елец преимущественно в реках Сибири, там обитает 7 видов этой рыбы. В реках Европы елец также встречается, но в меньшем количестве. Елец отличается замечательными вкусовыми качествами, поэтому его охотно используют в кулинарии. Рыбу солят, жарят, тушат, запекают. В русской кухне можно найти множество рецептов приготовления ельца.

## Жареный елец

*На 4 порции*
*Время приготовления: 30 мин*

1 кг ельца
четверть лимона
3 ст. л. пшеничной муки
60 мл растительного масла
2 щепотки соли
петрушка и лимон для подачи

*Калорийность: 125 ккал*

• Рыбу почистить, выпотрошить, промыть в нескольких водах. Сложить в глубокую миску. Посолить, поперчить, полить выжатым из лимона соком, аккуратно перемешать. Оставить рыбу в маринаде на 3–5 минут.

• Присыпать рыбу мукой, встряхнуть миску, чтобы рыбки хорошо обвалялись в муке.

• Разогреть на сковороде растительное масло. Уложить рыбок в сковороду голова к хвостику, заполнив всю сковороду. Немного убавить огонь, поджарить до румяной корочки с обеих сторон. Переворачивать следует всех рыбок сразу, захватив их, как один блин.

• Поджаренного ельца выложить на блюдо, дополнить петрушкой и ломтиками лимона и подавать к столу.

Ë

# Ёжики

Разновидность тефтелей, крупные шарики из мясного фарша, смешанного с рисом. Их жарят, запекают или готовят на пару.

*На 4–6 порций*
*Время приготовления: 1 час*

500 г любого фарша
200 г отваренного риса
1 яйцо
150 г чёрствой белой булки
1 луковица
2 зубчика чеснока
2 ст. л. пшеничной муки
6 ст. л. растительного масла
1 морковь
2 помидора
2 лавровых листа
щепотка тмина (по желанию)
соль по вкусу

*Калорийность: 180 ккал*

• Смешать фарш с отваренным рисом. Добавить яйцо, посолить, перемешать.

• Булку без корок залить кипятком, накрыть крышкой, оставить до размягчения. Затем хорошо отжать, размять вилкой, добавить в фарш, ещё раз перемешать.

• Лук и чеснок очистить, очень мелко порубить. Добавить к фаршу, перемешать.

• Сформировать из фарша шарики. Обвалять в муке.

• В сковороде разогреть масло, выложить ёжики, обжарить со всех сторон, переложить в кастрюлю.

• Морковь помыть, очистить, натереть на крупной тёрке. Помидоры помыть, нарезать кубиками. В оставшееся после обжарки ёжиков масло выложить морковь, обжарить до мягкости. Добавить к ней помидоры, немного потушить.

• Выложить овощи поверх ёжиков в кастрюлю. Положить лавровый лист и долить водой так, чтобы она практически полностью покрывала ёжики. Посолить, добавить тмин по желанию. Накрыть крышкой, тушить на слабом огне 30–40 минут.

# Ёлеброд

Традиционный шведский суп на основе светлого пива.

*На 2 порции*
*Время приготовления: 30 мин*

1 бутылка светлого пива
корочка лимона
2 ст. л. пшеничной муки
3–4 ст. л. молока
1–2 ст. л. сахара
1 яйцо
1 яичный желток
сухарики и зелень для подачи
соль по вкусу

*Калорийность: 89 ккал*

• Влить пиво в кастрюлю, положить в него корку лимона и довести до кипения.

• 1 ст. ложку муки развести в небольшом количестве молока, добавить в суп, перемешать. Всыпать соль и сахар.

• Оставшуюся муку смешать с яйцом и молоком так, чтобы не было комков. Влить смесь в суп, помешивая. Проварить в течение 5 минут, затем снять с огня.

• Несколько ложек супа взбить с желтком, влить в суп и хорошо перемешать.

• Разлить по тарелкам, подавать к столу с сухариками и зеленью.

# Ёрш

1) Рыба семейства окунёвых. Обитает в пресных водах Северной Азии и Европы. Длина взрослой рыбы достигает в среднем 10 см. Поскольку тушка ерша содержит много костей, он не представляет большого кулинарного интереса, чаще всего ерша используют для ухи или заливного, так как в нём содержится много клейковины.

2) Алкогольный коктейль, основными ингредиентами которого являются пиво и водка. Благодаря содержащимся в пиве пузырькам газа приводит к быстрому опьянению, поэтому считается «мужским» коктейлем.

# Ж

# «Жаворонки»

Русская обрядовая выпечка, представляющая собой булочки в форме птичек. Пекли «жаворонков» из пшеничной или ржаной муки ко дню весеннего равноденствия – 22 марта. В этот день отмечался народный праздник «Сороки», или «Жаворонки». Испеченных «жаворонков» использовали в различных обрядах, приветствующих весну. А девушки на них гадали: стоя спиной к сараю, бросали «жаворонка» за сарай, а потом смотрели, куда упавшая птичка показывает клювом – оттуда и придёт жених.

*На 8 порций*
*Время приготовления: 45 мин*

1 стакан ржаной муки
1 стакан пшеничной муки
1 ст. л. жидкого мёда
1 ст. л. растительного масла
1 стакан воды
щепотка соли

*Калорийность: 387 ккал*

• Оба вида муки и соль посеять в глубокую миску. В центре сделать углубление, влить мёд и растительное масло. Начать замешивать тесто, понемногу подливая воду. Готовое тесто должно быть плотным и пластичным. Тщательно вымесить тесто, пока оно не перестанет быть липким.

• Из готового теста скатать жгут, нарезать на куски и придать форму птичек.

• Выложить жаворонков на противень, выстеленный бумагой для выпечки. Поместить в разогретую до 200 °С духовку, выпекать около 20 минут.

• Остудить при комнатной температуре и подавать к столу.

# Жалюзи

Французская выпечка из слоёного теста с начинкой, верхний слой которой имеет форму «сеточки».

## Жалюзи с яблоками и изюмом

*На 6–8 шт.*
*Время приготовления: 1 час*

4–5 средних яблок
2 ч. л. лимонного сока
60 г сахара
0,5 ч. л. корицы
2–3 ст. л. изюма
30 г сливочного масла
300 г дрожжевого теста

*Калорийность: 359 ккал*

• Яблоки помыть, очистить от кожуры, вырезать сердцевину. Нарезать тонкими ломтиками, уложить в миску.

• Сбрызнуть яблоки лимонным соком, посыпать сахаром и корицей.

• Изюм немного размочить в воде, отжать, добавить к яблокам, перемешать.

• В сковороде растопить масло, выложить яблоки, накрыть крышкой и тушить на слабом огне, пока они не станут мягкими.

• Раскатать тесто в прямоугольный пласт. Отрезать часть теста, приготовить из нее «жалюзи». Для этого тесто острым ножом прорезать ровными линиями на равном расстоянии друг от друга.

• Оставшееся тесто разрезать на прямоугольники, сверху выложить начинку, накрыть «сеточкой» из теста, залепить края.

• На противень уложить бумагу для выпечки. Сверху выложить слойки, отправить их в разогретую до 220 °С духовку, выпекать 20 минут.

• Извлечь из духовки, немного остудить и подавать к столу.

# Жарка

Один из видов термической обработки продуктов. В процессе жарки тепло, за счёт которого происходит приготовление продукта, передаётся через жир или масло, налитое в посуду. Для поджаривания продукта требуется более высокая температура, чем для варки или тушения, а на самом продукте образуется характерная корочка. Специалисты в области диетологии считают жарку самым вредным методом приготовления пищи, а гурманы предпочитают именно её, так как блюда получаются насыщенными по вкусу.

***Полезные советы:***

• Перед жаркой овощей их следует помыть и хорошо обсушить, так как вода может испортить вкус – овощи будут не жариться, а тушиться.

• Мягкие овощи перед обжариванием следует нарезать крупно, а твёрдые можно жарить мелко нарезанными.

• Овощи можно жарить сырыми или предварительно бланшированными, тушёными или припущенными. Не стоит

жарить сырую белокочанную капусту, она будет сухой и невкусной – её нужно обязательно предварительно потушить до полуготовности под крышкой.

• Жарить сырые овощи можно двумя способами: в небольшом количестве жира на сковороде или в большом объёме жира (в 4 раза больше веса обжариваемых овощей), во фритюре.

• Чтобы у овощей образовалась хрустящая корочка, их следует выкладывать на разогретую до 160–170 °С сковороду.

• Перед обжариванием овощей во фритюре масло следует предварительно разогреть до 180–190 °С.

• Жёсткое мясо перед обжариванием лучше замариновать. Добиться мягкости жареного мяса также можно, если предварительно отбить его кухонным молотком.

• Для того чтобы мясо получилось сочным, нужно, чтобы на нём быстро образовалась корочка, которая будет препятствовать вытеканию сока, поэтому выкладывать его нужно на сильно разогретую сковороду.

• Перед жаркой мясо не следует солить, чтобы не спровоцировать потерю сока.

• Раскладывать мясо на сковороде следует так, чтобы между кусками было 1–1,5 см, выкладывать много кусков сразу не рекомендуется, чтобы не охладить поверхность сковороды.

• Перед жаркой рыбы её следует почистить, помыть и хорошо обсушить, чтобы удалить всю воду.

• Мелкую рыбу жарят целиком, а крупную режут на порционные куски. Чтобы рыба прожаривалась равномерно, толщина порционных кусков не должна превышать 4 см.

• Для жарки рыбы лучше использовать оливковое или растительное масло.

• Чтобы образовалась хрустящая корочка, лучше запанировать рыбу в муке или панировочных сухарях. Кроме того, панировка не даст рыбе пристать к сковороде.

• Чтобы уменьшить разбрызгивание масла при жарке, можно добавить в него немного соли.

• Для жарки разных продуктов следует выбирать разные сковороды. Для блинов подойдёт сковорода с низкими бортиками, для жарки мяса лучше выбирать чугунную сковороду – она медленно нагревается и долго держит тепло. Яичницу, овощи и другие продукты лучше жарить на алюминиевой сковороде с антипригарным покрытием – она быстро нагревается, а продукты на ней не пригорают. Стейки обычно жарят на сковороде гриль.

# Жаркое

В старину так называлось любое мясное блюдо, приготовленное в печи. В большинстве национальных кухонь мира есть похожие варианты таких кушаний. В рецепт традиционного русского жаркого обязательно входят мясо, картофель и лук.

## Русское жаркое в горшочках

*На 5 порций*
*Время приготовления: 1 час*

500 г мякоти телятины
3 ст. л. муки для панировки
2 ст. л. растительного масла
2 луковицы
3 солёных огурца
4–5 крупных картофелин
4 ст. л. сметаны
пучок укропа
соль по вкусу

*Калорийность: 104 ккал*

• Мясо вымыть, обсушить, разрезать на куски, обвалять в муке. На сковороде разогреть 1 ст. ложки растительного масла, обжарить кусочки мяса с обеих сторон до румяной корочки.

• Лук очистить, нарезать кольцами, обжарить в растительном масле. Огурцы нарезать кубиками, картофель очистить, нарезать кубиками, немного посолить.

• Подготовить горшочки. На дно выложить слоями картофель, огурцы и обжаренный лук. Сверху уложить кусочки мяса, посолить.

• Смешать отдельно горячую воду со сметаной. Залить этой смесью горшочки так, чтобы она полностью покрывала мясо. Укроп разделить на несколько небольших пучков, уложить в каждый горшочек по пучку укропа. Накрыть горшочки крышкой, отправить в холодную духовку. Разогреть до 200 °С, запекать 40–45 минут.

## Жаркое из баранины

*(рецепт испанской кухни)*

*На 6 порций*
*Время приготовления: 1 час 15 мин*

1 кг мякоти баранины
2 средние луковицы

2 сладких зелёных перца
12 мелких молодых картофелин
4 зубчика чеснока
0,5 стакана оливкового масла
1 ст. л. красного винного уксуса
3 лавровых листа
2 ст. л. мелко нарезанной петрушки
1 ст. л. молотой паприки
1 ст. л. пшеничной муки
соль и перец по вкусу

*Калорийность: 134 ккал*

• Мясо помыть, обсушить, нарезать на куски, посолить. Лук очистить, мелко нарезать. Перец помыть, очистить от семян и перегородок, мелко нарезать. Молодой картофель помыть, очистить с помощью щётки. Чеснок очистить.

• В сковороде разогреть оливковое масло, выложить лук, немного обжарить, затем добавить к нему перец. Обжаривать 3–5 минут.

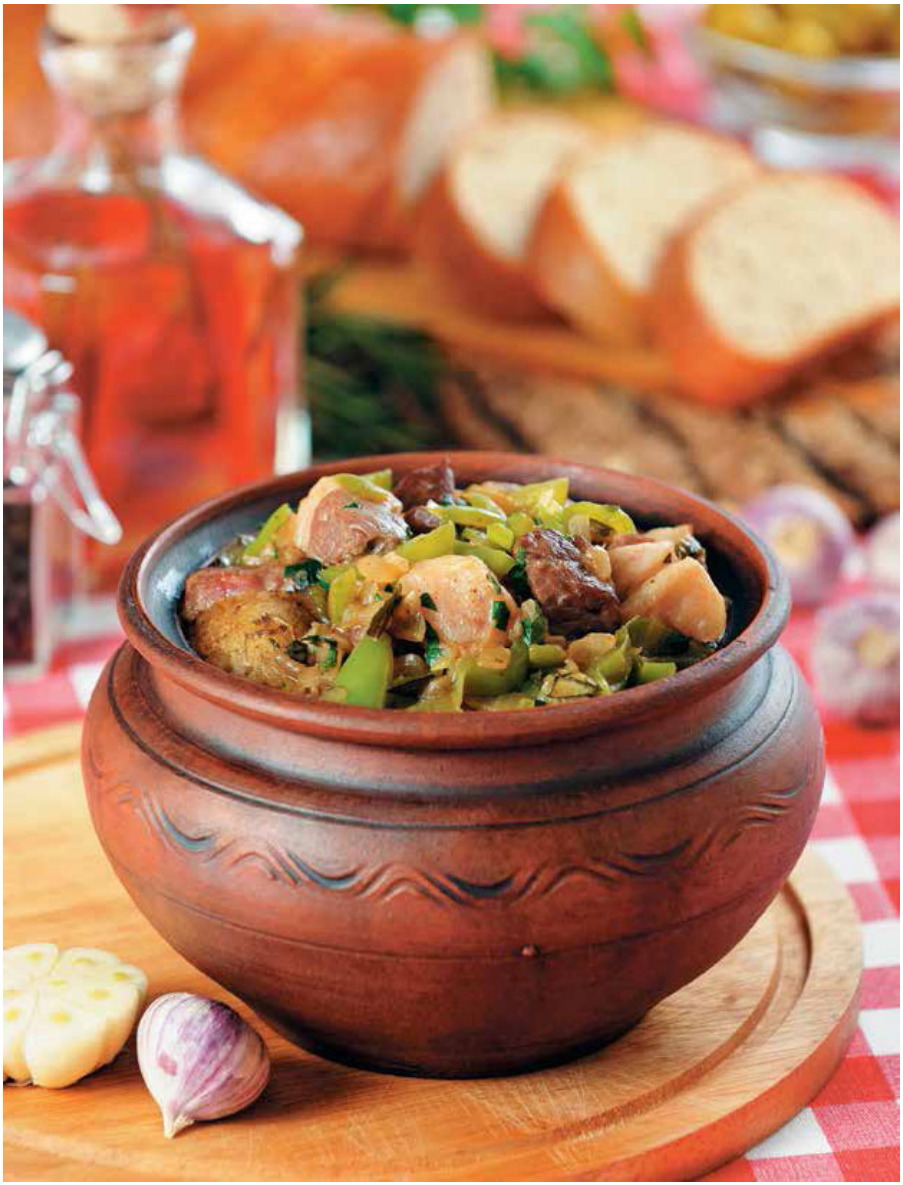
• Выложить в сковороду мясо, быстро обжарить, затем убавить огонь и продолжать готовить на слабом огне.

• В чашку влить уксус, добавить немного воды. Чеснок растолочь, добавить лавровый лист, петрушку, паприку, чёрный перец, соль. Залить измельчённые специи уксусом, перемешать. Приготовленную смесь влить в сковороду на мясо.

• Долить в сковороду воды, чтобы она полностью покрывала мясо с овощами, тушить на среднем огне 30 минут.

• Добавить к мясу картофель, тушить ещё 30 минут, до готовности.

• Отдельно развести муку с небольшим количеством воды, влить в сковороду, перемешать. Прокипятить 1–2 минуты, снять с огня. Разложить жаркое в горшочки и подавать к столу горячим.



## Жаркое «Эстерхази»

*(рецепт венгерской кухни)*

*На 4 порции*
*Время приготовления: 1,5 часа*

1 кг говяжьей вырезки
2 ст. л. растительного масла

2 средние луковицы
2 средние моркови
3 ст. л. сливочного масла
1 ломтик сухого ржаного хлеба без корки
1 стакан мясного бульона
8 филе анчоусов
2 ст. л. каперсов
0,5 стакана сливок
соль и перец по вкусу

*Калорийность: 289 ккал*

• Мясо нарезать на ломтики толщиной 1 см, немного отбить и смазать растительным маслом. На сковороде разогреть масло, обжарить куски мяса с обеих сторон по 3–4 минуты. Добавить по вкусу соль и перец.

• Лук очистить, нарезать кольцами. Морковь очистить, нарезать кружочками. В сковороде растопить сливочное масло, выложить лук и морковь, спассеровать до мягкости.

• Поверх овощей выложить мясо, сверху раскрошить хлеб, залить бульоном. Тушить под крышкой на среднем огне 30 минут.

• Овощи протереть через сито в миску, чтобы получился соус. Анчоусы и каперсы мелко нарезать, добавить в соус, перемешать.

• Форму для запекания смазать маслом, выложить куски мяса, на каждый положить 1–2 ст. ложки соуса, влить сливки, отправить в духовку. Запекать 15–20 минут при 200 °С. Достать жаркое из духовки и подать к столу.

# Жаровня

Железная печка, для разогрева которой используется уголь. Разновидностями жаровни являются мангал, гриль и др.

# Жасмин

Вечнозелёный кустарник семейства Маслиновые. Произрастает в тёплом климатическом поясе в обоих полушариях. Цветы растения крупные, правильной формы, источающие приятный специфический аромат. Жасмин выращивают как декоративное растение, а его цветки используют как ароматическую добавку к зелёному чаю.

# Жасминовый рис

Сорт риса, произрастающего в Таиланде, который благодаря своим свойствам популярен во всём мире. Он имеет необычный для риса белоснежный цвет – отсюда и название, данное из-за сходства с белыми цветами жасмина. Также у жасминового риса выраженный тонкий аромат, напоминающий молочный. Жасминовый рис – длиннозёрный, хорошо держит форму, не разваливаясь при варке, сохраняя рассыпчатость, поэтому отлично подходит для гарниров.

*На 2 порции*
*Время приготовления: 30 мин*

200 г риса сорта «жасмин»
2 стакана воды
0,5 ч. л. тёртой лимонной цедры

*Калорийность: 170 ккал*

• Хорошо промыть рис, чтобы вода оставалась прозрачной.

• Налить в кастрюлю воду, довести до кипения, засыпать рис, опять довести до кипения. Затем убавить огонь и варить на слабом огне 12 минут.

• Снять рис с огня, оставить на 10 минут под закрытой крышкой.

• Помыть лимон, натереть цедру на мелкой тёрке, добавить в рис, аккуратно перемешать.

• Подавать как гарнир к овощам, мясу и рыбе, положив рис в пиалы.

# Желатин

Желеобразное вещество, образующееся при вываривании в воде связок, сухожилий, костей и других животных тканей. В кулинарии желатин используется для придания плотной структуры десертам и заливным блюдам. Кроме того, он нашел применение в фармакологии (для изготовления капсул для медицинских препаратов) и медицине (как источник белка при лечении разного рода нарушений питания).

В продаже можно найти два вида желатина: в виде желтоватых гранул (в пакетиках) или в виде прозрачных пластинок. Первый вариант дешевле, но его нужно разводить водой, прежде чем ввести в блюдо, что не всегда хорошо, особенно при приготовлении десертов – это может сделать их вкус более пресным. Листовой желатин замачивается в воде, затем отжимается и вводится в горячую среду, где растворяется без изменения вкуса блюда.

# Желе

Десерт, приготовленный с использованием желатина или агар-агара. Как правило, желе готовят из фруктовых или ягодных соков, молока или сливок. Особенно эффектно смотрятся слоистые желе.

## Молочное желе

*На 4 порции*
*Время приготовления: 30 мин + застывание*

10 г желатина (в гранулах)
3 стакана молока
6 ст. л. сахара
0,5 ч. л. ванильного сахара
ягоды для украшения

*Калорийность: 35 ккал*

• Желатин залить холодной водой для набухания согласно инструкции на упаковке. Когда он набухнет, слить воду, процедив желатин через мелкое сито или марлю.

• Молоко налить в небольшую кастрюльку, добавить сахар и ванильный сахар, поместить посуду на огонь, постоянно помешивая, довести до кипения, снять с огня. Добавить в молоко желатин, перемешать до растворения.

• Разлить желе по формам, отправить в холодильник на 3 часа.

• Перед подачей на стол опустить формы в горячую воду, чтобы желе легко отошло, выложить на тарелки. Украсить ягодами.

## Фруктовое желе с агар-агаром

*На 3 порции*
*Время приготовления: 45 мин + застывание*

200 мл апельсинового сока
1,5 ч. л. агар-агара (в порошке)[2]
200 мл клубничного сока или компота
свежие или консервированные фрукты

*Для украшения*
1 банан или 1 киви
взбитые сливки
вафельные трубочки
тёртый шоколад или молотая корица

*Калорийность: 89 ккал*

• В кастрюлю налить апельсиновый сок, добавить половину агар-агара. Поместить на огонь, помешивая, довести до кипения.

• В подготовленные для желе формы разлить смесь так, чтобы в каждой форме апельсиновый слой был одинаковой высоты. Оставить на 20 минут при комнатной температуре.

• Свежие или консервированные фрукты крупно нарезать, уложить на нижний слой.

• В кастрюлю налить клубничный сок или компот, добавить оставшийся агар-агар, довести до кипения, снять с огня. Немного остудить, влить в формы с апельсиновым слоем и фруктами. Отправить в холодильник на 1–1,5 часа.

• Перед подачей на стол украсить ломтиками банана или киви, вафельными трубочками и взбитыми сливками, посыпать тёртым шоколадом или корицей.

## Двухцветное желе

*На 4 порции*
*Время приготовления: 30 мин + застывание*

20 г желатина (в пластинках)
1 стакан молока
3 ст. л. сахара
щепотка ванилина

2 ст. л. молотого кофе

*Калорийность: 69 ккал*

• Замочить желатин в кипячёной холодной воде до набухания. Отжать, поместить на водяную баню и растопить.

• В молоко всыпать половину сахара, довести до кипения, затем добавить ванилин, перемешать, снять с огня, ввести половину желатина, остудить до комнатной температуры.

• Сварить кофе, процедить его. Добавить вторую часть желатина и оставшийся сахар, перемешать, остудить.

• В бокалы или креманки влить кофейный слой и поместить в холодильник на 30 минут.

• Затем добавить молочный слой, дать ему застыть. При желании процедуру повторить несколько раз, чтобы получилось несколько слоёв. Дать полностью застыть перед подачей.

# Желудочки

Субпродукты домашней птицы, чаще всего кур, в народе их называют «пупками». Желудочки – низкокалорийный, нежирный продукт (в отварных желудочках всего 105 ккал на 100 г). Они богаты фолиевой кислотой, которая является незаменимым элементом для развития органов и регенерации тканей. В желудочках содержатся витамины А и В, а также натрий, калий, цинк, фосфор, марганец, медь и кобальт.

Из желудочков варят супы, их тушат, жарят, запекают, используют для начинки пирогов. Главное правило при приготовлении желудочков – чем дольше они готовятся, тем мягче и вкуснее получаются.

### *Как выбирать*

Желудочки должны быть от красного до розового цвета, без желтых прожилок и без запаха.

### *Как хранить*

Как и другие субпродукты, желудочки быстро портятся, поэтому их нельзя хранить в холодильнике в нижнем отделении дольше 2 дней. Желудочки можно замораживать и хранить в таком виде до 4 месяцев.

### *Подготовка*

Чаще всего в продаже встречаются очищенные желудочки, которые достаточно просто промыть и удалить жир, но иногда они продаются целыми – в таком случае их нужно разрезать, удалить содержимое, промыть, сделать несколько надрезов, вывернуть наизнанку и ошпарить кипятком, после чего соскоблить жёлтый внутренний слой.

*О коровьем, телячьем и бараньем желудке см. статью Рубец.*

## Куриные желудочки, тушённые с овощами

*На 3 порции*
*Время приготовления: 1,5 часа*

500 г куриных желудочков
вода
2 лавровых листа
6 горошин чёрного перца
1 крупная морковь
1 крупная луковица
2 ст. л. растительного масла
2 ст. л. сметаны
зелень петрушки для подачи
соль и перец по вкусу

*Калорийность: 86 ккал*

• Куриные желудочки подготовить (см. Подготовка) и нарезать на небольшие кусочки. Залить желудочки кипящей водой так, чтобы она их покрывала, поставить на сильный огонь. Довести до кипения, снять пену, положить лавровый лист и перец горошком, уменьшить огонь до слабого. Варить куриные желудочки под крышкой 1 час. Снять с огня, немного остудить. Бульон процедить, желудочки сохранить.

• Морковь и лук очистить. Морковь натереть на крупной тёрке, лук мелко нарубить.

• Спассеровать лук на растительном масле до прозрачности, затем добавить морковь и обжарить в течение 5 минут.

• Добавить в сковороду с луком и морковью желудочки, влить немного бульона и потушить под крышкой до мягкости желудочков (около 30 минут).

• За 5 минут до подачи добавить сметану, посолить и поперчить по вкусу, перемешать.

• Подавать блюдо горячим, украсив петрушкой.

## Суп с куриными желудочками и перловкой

*На 5–6 порций*
*Время приготовления: 2 часа*

500 г куриных желудочков
3 л воды
100 г перловой крупы
1 средняя морковь
1 маленькая луковица
2 ст. л. сливочного масла
2 ст. л. сушёного укропа
соль по вкусу

*Калорийность: 40 ккал*

• Куриные желудочки подготовить (см. Подготовка) и нарезать на небольшие кусочки. В холодную воду положить куриные желудочки, поставить на средний огонь. Довести до кипения, снять пену, уменьшить огонь до слабого. Варить куриные желудочки под крышкой 1 час. Снять с огня, немного остудить. Бульон процедить, желудочки сохранить.

• Перловку промыть под проточной водой, залить холодной

водой, оставить на 20 минут, воду слить. Морковь очистить и натереть на крупной тёрке. Лук очистить, мелко нарезать.

• В сковороде растопить масло, положить лук и спассеровать до прозрачности. Добавить в сковороду морковь, обжарить вместе с луком в течение 5 минут.

• В сковороду добавить перловку, влить 2 стакана бульона от желудочков, закрыть крышкой, тушить на среднем огне 20 минут.

• Бульон довести до кипения, добавить содержимое сковороды, варить на среднем огне 10 минут. Положить желудочки, снова довести до кипения, убавить огонь до слабого. Добавить сушёный укроп. Варить суп под крышкой 30 минут.

# Жемайтийский суп

Традиционное блюдо литовской кухни, гусиный суп с перловой крупой, кореньями, грибами и яблоками.

*На 12 порций*
*Время приготовления: 3,5 часа*

1 гусь весом 1,5 кг
2 средние луковицы
1 крупная морковь
1 корень петрушки
1 небольшой корень сельдерея
3 кислых яблока
3 л воды
1 ч. л. молотого тмина
1 стакан перловой крупы
2 ст. л. сливочного масла
400 г сметаны
5–6 свежих белых грибов
сок 1 лимона
1 пучок укропа
соль по вкусу

*Калорийность: 340 ккал*

• Гуся обработать, помыть, крупно нарубить. Лук и морковь очистить, крупно нарезать. Петрушку и сельдерей очистить, натереть на тёрке. Яблоки очистить, удалить семена, нарезать ломтиками.

• Налить в кастрюлю воду, положить гуся, нарезанные яблоки и овощи. Довести до кипения, посолить, варить 2,5–3 часа на среднем огне под крышкой, пока птица не будет готова. Добавить тмин, снять с огня.

• Перебрать перловую крупу, промыть, всыпать в кастрюлю, залить водой и варить около часа, пока крупа не разварится. Слить лишнюю воду.

• Переложить крупу в блендер, добавить сливочное масло, перемолоть до состояния пюре, влить сметану, ещё раз взбить.

• Грибы крупно нарезать, отварить в течение 15 минут в небольшом количестве воды до готовности, добавить сок лимона. Укроп помыть, обсушить, мелко нарезать.

• В кастрюлю с гусем добавить смесь из перловки и сметаны,

а также грибы с отваром. Перемешать, прогреть 4–5 минут, не доводя до кипения, снять с огня. Разлить суп по тарелкам, посыпать укропом, подавать к столу.

# Жемайчю блинай

Литовское блюдо из картофеля, зразы с мясной начинкой.

*На 8 порций*
*Время приготовления: 1,5 часа*

800 г картофеля
1 стакан пшеничной муки
6 яиц
600 г свиной шейки
2 средние моркови
5 лавровых листов
3–4 средние луковицы
4 ст. л. растительного масла
2 зубчика чеснока
1 стакан панировочных сухарей
200 г сливочного масла
2 стакана сметаны
1 пучок укропа
соль и перец по вкусу

*Калорийность: 340 ккал*

• Картофель отварить в мундире, охладить, очистить, растолочь толкушкой. Добавить в картофельную массу муку, 3 яйца, соль и перец. Перемешать.

• Мясо помыть. Морковь очистить. Положить свинину и морковь в кастрюлю, залить водой, добавить лавровый лист, варить до готовности около 45 минут. Извлечь мясо, охладить и пропустить через мясорубку.

• Лук очистить, мелко нарезать. В сковороде разогреть масло, поджарить лук до золотистого цвета. Чеснок очистить, пропустить через пресс. В мясной фарш добавить жареный лук и чеснок, оставшиеся яйца, посолить, поперчить, перемешать.

• Из картофельной массы сформировать лепёшки, выложить на середину начинку, слепить зразы. Обвалять в панировочных сухарях. Обжарить на растительном масле по 4–5 минут с каждой стороны.

• Приготовить соус: растопить сливочное масло, влить сметану, перемешать. Укроп промыть, обсушить, мелко нарезать.

• Выложить зразы на тарелки, полить соусом, посыпать рубленым укропом, подавать к столу.

# Жемчужный лук

Лук-севок, который предназначен для весенней посадки или используется в кулинарных целях. Мелкие маринованные луковички подают в качестве закуски, а также добавляют в тушёные блюда.

## Маринованный жемчужный лук

*Время приготовления: 2 часа*

1 кг лука-севка
50 мл воды
100 г мёда
1 ч. л. соли
200 мл уксуса 9 %
4 веточки розмарина
2 лавровых листа
8 горошин чёрного перца

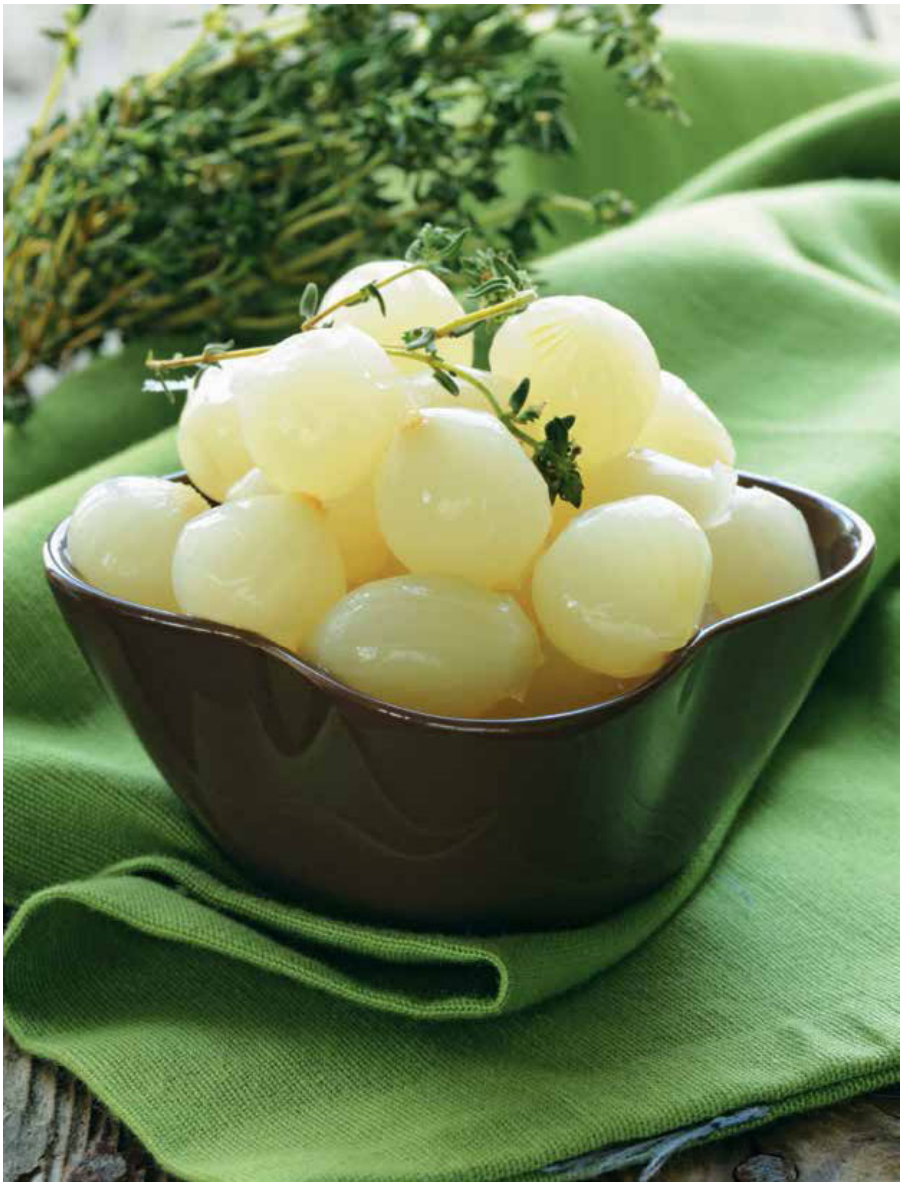
*Калорийность: 39 ккал*

• Лук ошпарить кипятком, положить в холодную воду, затем очистить.

• В кастрюлю налить 50 мл воды, добавить мёд и соль. Довести до кипения, влить уксус.

• Очищенный лук положить в маринад, варить 1–2 минуты.

• Луковички разложить в подготовленные банки, добавить травы и специи. Залить маринадом. Закрыть крышками, охладить, убрать в холодильник.



# Женевер

(от фр. *genevrier* – можжевельник)

Крепкий спиртной напиток, получаемый путём перегонки перебродившего сусла из ячменного зерна. Ароматизируют женевер ягодами можжевельника с добавлением некоторых пряностей. Этот напиток в Голландии производится по оригинальному рецепту с середины XVII века. В XX веке женевер стали производить также в Бельгии. По сути, именно женевер стал прародителем джина, но эти напитки довольно сильно отличаются по вкусу, так как, в отличие от джина, женевер сохраняет аромат и привкус исходного зернового сырья. Различают старый (выдерживающийся в дубовых бочках) и молодой женевер (без выдержки, с более сухим и резким вкусом). Женевер используется для приготовления коктейлей, подобно джину.

# Женепи

Французский ликёр крепостью 40–50°, который также известен на северо-западе Италии и в Швейцарии. По сути, это спиртовая настойка полыни, произрастающей во Французских Альпах. Вид полыни, используемый для производства, отнесён к списку исчезающих растений, поэтому женепи производят кустарно и в небольших количествах. Ликёр обычно бледно-жёлтого или зелёного цвета, в некоторых районах его обесцвечивают. Полынный ликёр добавляют в кофе, используют для коктейлей и маринадов для дичи.

# Женьшень

Многолетнее травянистое растение семейства Аралиевые. Первое письменное упоминание о женьшене датируется XVI веком до н. э. (в древнекитайских медицинских рукописях). В X веке н. э. Авиценна описал его в своем труде «Канон врачебной практики». В Европу сухие корни женьшеня были привезены из Японии в 1610 году голландскими купцами, а в России о женьшене впервые узнали в 1675 году из сообщения русского посланника в Китае. Растёт женьшень очень медленно: до десятилетнего возраста растение имеет всего два листочка, на десятом году жизни у него появляется третий лист, а к двадцати годам – четвертый. Сегодня это растение внесено в Красную книгу, выращивают его на плантациях, а благодаря агрокультивированию были выведены сорта, которые достигают максимальной зрелости к двум годам. В Китае, Японии и Корее в пищу употребляют не только корень, но также листья и плоды женьшеня. Полный состав веществ, входящих в женьшень, до сих пор не расшифрован. Научные исследования доказали, что употребление женьшеня способствует восстановлению половой функции у мужчин. Также женьшень оказывает тонизирующее, противовоспалительное и противомикробное действие. Женьшень положительно влияет на работу центральной нервной системы и головного мозга. Нельзя употреблять женьшень лишь при гипертонии, повышенной возбудимости и беременности. В кулинарии чаще всего используется высушенный корень женьшеня. На его основе готовят настойки и ликёры.

## Китайская настойка

*Время приготовления 15 мин + настаивание*

500 мл водки
50 г свежего корня женьшеня
2 ст. л. мёда

• Водку влить в банку с широким горлом, поместить в водку женьшень, плотно укупорить, настаивать сутки.

• На дно кастрюли большого объёма положить тканевую салфетку, на салфетку поставить банку с водкой и женьшенем, налить в кастрюлю воду так, чтобы её уровень дошёл до плечиков банки. Поставить кастрюлю на слабый огонь, довести до кипения, снять с огня, полностью остудить.

• Банку достать из кастрюли, поставить в тёмное прохладное место на неделю.

• Принимать по 20 мл в качестве аперитива.

# Жердель

(от новоперсидск. *zardalu* – золотой плод)

Плод дикого абрикоса. Прародитель современного культурного садового растения абрикос. Плоды жердели мельче, чем абрикосы, светло-жёлтого или почти белого цвета. В странах Средней Азии жердель называют урюком. В кулинарии жердель используют так же, как и абрикос.

# Жерех

Рыбы семейства карповых, причём единственная хищная рыба из этого семейства. Жерех – речная рыба. Название получил за свою прожорливость, от слова «жировать». Стандартный вес жереха – 2–4 кг, но отдельные особи могут достигать 8 кг. За свою мощь и бойцовский характер получил от рыболовов такие прозвища, как «кобыла», «хват» и «конь». Жерех – не промысловая рыба, добывают её в основном частным выловом. Из-за высокого содержания костей жереха обычно солят или коптят, но иногда его запекают, жарят или тушат.

## Жерех в белом вине

*На 2 порции*
*Время приготовления: 45 мин*

1 крупный жерех
1 веточка розмарина
1 веточка тимьяна
3 ст. л. сливочного масла
1 ст. л. панировочных сухарей
1 лимон
200 мл белого сухого вина
соль по вкусу

*Калорийность: 122 ккал*

• Рыбу выпотрошить, очистить от чешуи. Натереть тушку солью снаружи и изнутри, в брюшко положить розмарин и тимьян. Обвалять рыбу в панировочных сухарях. В сковороде разогреть 2 ст. ложки сливочного масла, на среднем огне обжарить рыбу с двух сторон, по 5–7 минут на каждую сторону.

• Лимон нарезать на тонкие кружочки. Дно жаропрочной формы смазать оставшимся маслом. Выложить нарезанный лимон, сверху положить рыбу, полить соком со сковороды, влить вино. Форму накрыть крышкой или фольгой.

• Запечь рыбу в духовке при температуре 200 °С в течение 20 минут.

# Жеруха

*см. Водяной кресс.*

# Жжёный сахар (жжёнка)

Сахар, растопленный и прогретый до коричневого цвета. Используется для подкрашивания и ароматизации блюд. Также на основе жжёного сахара делаются некоторые традиционные французские и арабские десерты.

## Пряники на основе жжёного сахара

*На 10–12 порций*
*Время приготовления: 1 час*

*Для теста*
2 яичных желтка
2 стакана сахара
150 г маргарина
1 стакан кипятка
около 2 стаканов пшеничной муки
1 ч. л. соды
*Для глазури*
100 мл молока
1,5 стакана сахара
2 ст. л. сливочного масла для смазывания противня

*Калорийность: 335 ккал*

• Приготовить тесто. Желтки растереть с половиной сахара и размягчённым маргарином. Из оставшегося сахара сварить тёмную карамель, снять с огня, тонкой струйкой влить в жжёнку стакан кипятка, тщательно размешать.

• Приготовленную смесь добавить к желтковой смеси, тщательно перемешать. Муку смешать с содой. Добавлять в тесто по 0,5 стакана муки, каждый раз тщательно вымешивая – сначала ложкой, потом руками. В итоге должно получиться мягкое, эластичное тесто. Накрыть плёнкой, оставить на 30 минут.

• Тесто раскатать в пласт толщиной 1–1,5 см., формочками для печенья, стаканом или ножом нарезать тесто.

• Противень смазать сливочным маслом, уложить пряники так, чтобы между ними было не менее 2 см. Выпекать пряники в духовке при температуре 180 °С в течение 15–20 минут, до лёгкого золотистого цвета.

• Приготовить глазурь. Молоко довести до кипения, добавить сахар, проварить до полного растворения сахара.

• Достать пряники из духовки, горячими смазать горячей глазурью, дать глазури высохнуть, смазать ещё трижды, каждый раз дожидаясь высыхания глазури.

• Оставить пряники на противне до полного охлаждения.

# Жиго

(от фр. *gigot* – круп)

Блюдо классической французской кухни, жаркое из задней части барашка (или телёнка), приготовленное одним крупным куском. Для приготовления жиго берут заднюю ногу барашка возраста от полугода до года. Основное условие – в мясе не должно быть прослоек жёлтого жира, ножка должна быть окутана тонкой белой жировой прослойкой. В классическом рецепте перед приготовлением из ножки удаляют кость полностью либо оставляют приколенную часть, затем мясу придают форму ножки, связывают, обжаривают и длительно запекают в духовке. Подают жиго горячим, с гарнирами из зелёной стручковой фасоли, печёного картофеля и томатным соусом.

## Классическое жиго

*На 6–7 порций*
*Время приготовления: 7,5 часов*

1 задняя нога барашка с седлом (примерно 2 кг)
6 зубчиков чеснока
6 луковиц шалота
2 ст. л. оливкового масла
3 ст. л. сухих прованских трав
500 мл сухого белого вина
1 веточка розмарина
соль и перец по вкусу

*Калорийность: 340 ккал*

• С баранины удалить все плёнки и лишний жир. Аккуратно надрезать мясо вокруг бедренной кости. Продолжая короткими движениями понемногу подрезать мясо, освободить всю кость до сустава, разрезать по суставу, кость удалить. Часть кости голени и часть сустава оставить.

• Чеснок и лук очистить, разрезать вдоль пополам.

• В жаропрочную толстостенную посуду с крышкой налить оливковое масло, положить баранину, запекать в духовке при 250 °С в течение 10–12 минут, за это время мясо перевернуть четыре раза.

• Достать баранину из духовки, добавить чеснок, лук, посыпать баранину прованскими травами, полить вином,

положить сверху розмарин. Закрыть крышкой.

• Запекать в духовке при 100 °С в течение 7 часов, при этом каждый час поливать баранину выделившимся соком.

## Жиго по-провански

*На 4 порции*
*Время приготовления: 2,5 часа*

10–12 небольших картофелин
5 луковиц шалота
5 веточек розмарина
5 веточек тимьяна
1 крупный лимон
50 мл растительного масла
5 зубчиков чеснока
1 ст. л. крупной соли
1 ст. л. молотого чёрного перца
1 ч. л. молотого кориандра
1 задняя нога барашка без седла (примерно 1,5 кг)

*Калорийность: 329 ккал*

• Картофель и лук очистить, разрезать пополам. От веточек розмарина и тимьяна отделить листочки, мелко нарубить. С лимона с помощью мелкой тёрки снять цедру, из мякоти выжать сок, смешать сок с растительным маслом. Чеснок очистить, мелко нарубить.

• Измельчённый тимьян и розмарин смешать с лимонной цедрой, солью, перцем, кориандром и мелко нарубленным чесноком, тщательно перемешать. Приготовленной смесью натереть баранину.

• Противень выстелить пергаментом, положить баранину, вокруг разложить картофель и лук. Полить всё смесью растительного масла с лимонным соком.

• Противень с мясом и овощами поставить в духовку, прогретую до 220 °С, запекать 15–20 минут. Затем снизить температуру в духовке до 170 °С и запекать в течение 1,5 часов.

• Достать блюдо из духовки, остудить в течение 10–15 минут и подавать.

# Жимолость

Ягода кустарника семейства Жимолостные. Название растение получило за очень крепкую древесину: из неё изготавливали оружейные шомпола, сапожные гвозди и кнутовища, а «жимол» на старославянском «крепкий, надёжный». Открыто растение было в XVII веке, и вплоть до начала XX века в пищу употреблялись ягоды только дикорастущей жимолости. В жимолости много витаминов С и А, меди, цинка и бария. Полезные вещества, содержащиеся в ягодах, укрепляют иммунитет, помогают в процессе кроветворения и пищеварения, применяются как профилактическое средство против онкологических заболеваний.

Существует более 250 видов дикорастущей жимолости, но съедобны из них только три. Садовая или культивированная жимолость имеет горьковатый кисло-сладкий вкус. Чаще всего жимолость едят в сыром виде, но также из неё готовят варенье, кисель, желе, компоты, вина и соки.

## *Как выбирать*

У всех съедобных видов ягоды продолговатые, тёмно-синего, почти чёрного цвета с сизым оттенком. Созревает жимолость очень рано, в конце мая – начале июня. При покупке свежих ягод следует обратить внимание на отсутствие винного запаха.

### *Как хранить*

Свежую жимолость можно хранить в холодильнике в открытой таре до 7 дней. Также ягоды можно высушить или заморозить.

### *Подготовка*

При использовании ягод дикорастущей жимолости, чтобы выгнать горечь, её можно замочить в слабом растворе уксуса на 30 минут, затем тщательно промыть и просушить.

## Варенье из жимолости

*Время приготовления: 1 час*

500 г жимолости
750 г сахара
2 ст. л. лимонного сока

*Калорийность: 218 ккал*

• Ягоды промыть под проточной водой, обсушить, засыпать сахаром, оставить на 30 минут.

• Миску с ягодами и сахаром поставить на водяную баню, постоянно помешивая довести до кипения, снять с огня. Добавить лимонный сок, тщательно перемешать. Полностью остудить, переложить в банки.

## Венгерский тёртый песочный пирог с жимолостью

*На 8 порций*
*Время приготовления: 1,5 часа + охлаждение*

*Для теста*
320 г пшеничной муки
1 ч. л. разрыхлителя теста
щепотка соли
200 г сливочного масла + для смазывания формы
200 г сахара
1 яйцо

*Для начинки*
2 стакана жимолости
4 ст. л. кукурузного крахмала
0,5 стакана сахара
0,5 ч. л. корицы
щепотка тёртого мускатного ореха

*Калорийность: 274 ккал*

• Приготовить тесто. Муку просеять в миску, добавить разрыхлитель и соль. Миксером взбить масло до пышности.

• Продолжая взбивать, добавить сахар, яйцо, взбивать 4–5 минут, до полного растворения сахара. Уменьшить скорость миксера до минимума, постепенно ввести всю приготовленную мучную смесь. Разделить тесто на две части, завернуть в пищевую плёнку, положить в морозилку на 3 часа.

• Приготовить начинку. Крахмал смешать с сахаром, добавить жимолость, корицу и мускатный орех. Аккуратно перемешать, стараясь не раздавить ягоды.

• Разъёмную форму смазать сливочным маслом. Над формой натереть первый кусок замороженного теста, стараясь распределить его по всей поверхности дна. На тесто выложить приготовленную начинку, оставив свободным 1 см от края теста. Над начинкой натереть на крупной тёрке второй кусок теста, стараясь распределить его по всей поверхности пирога.

• Выпекать в духовке при 200 °C в течение 25–30 минут до золотистого цвета. Достать пирог из духовки, слегка остудить, извлечь из формы, выложить на решётку, полностью остудить.

| notes |
| --- |

# Примечания

# 1

Рецепты этих блюд ищите в соответствующих томах энциклопедии

## 2

Желирующее вещество, получаемое из водорослей, которое действует аналогично желатину *(см. Агар-агар)*.